

**Despliegue de los Recursos Noéticos en un Consultante con Trastorno de Ansiedad.**

Olmedo Ossa Obando

Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales Universidad del Norte

Maestría en Psicología- Profundización Clínica

Magister Wilmer Palomares Potes

Universidad Del Norte

Barranquilla – Colombia

Julio, 2020

**Despliegue de los Recursos Noéticos en un Consultante con Trastorno Ansioso.**

Olmedo Ossa Obando

Maestría en Psicología Clínica

Magister Wilmer Palomares Potes

Universidad del Norte

Barranquilla -Colombia

2020

### Resumen

Se presenta trabajo investigativo para optar al grado de Maestría en Psicología - profundización clínica de la Universidad del Norte. Es un estudio de caso único, orientado a un proceso terapéutico a una mujer joven que llamaremos Grecia, de 20 años, estudiante de séptimo semestre de publicidad, quien asiste a consulta por dificultades para controlar su ansiedad, y en el proceso terapéutico es diagnosticada con trastornos de ansiedad-trastorno de pánico.

Esta investigación se fundamenta en un enfoque fenomenológico, existencial, con la perspectiva Logoterapéutica de Viktor E Frankl. Cuyo objetivo general es: Establecer el efecto que tiene el despliegue de los recursos noéticos en una persona con síntomas de trastorno de ansiedad- trastorno de pánico. Al hablar de los recursos noéticos me referiré a el recurso de autodistanciamiento (Autocomprensión, autorregulación y auto proyección) y el recurso de autotrascendencia (la diferenciación, la afectación y la entrega), se utilizó como técnico principal el dialogo socrático.

Palabras claves: *Ansiedad, recursos Noológicos y desrestricción Noológica.*

### **Abstract**

Investigative work is presented to qualify for the Master's degree in Psychology -clinical deepening of the Universidad del Norte. It is a unique case study, oriented to a therapeutic process in a young woman that we will call Grecia, aged 20, a seventh-semester advertising student, who attends a consultation due to difficulties in controlling her anxiety, and in the therapeutic process is diagnosed with anxiety disorders-panic disorder.

This research is based on a phenomenological, existential approach, with the Logotherapeutic perspective of Viktor E Frankl. Whose general objective is: To establish the effect that the deployment of noetic resources has in a person with symptoms of anxiety disorder-panic disorder. When speaking of noetic resources, I will refer to the resource of self-distancing (Self-understanding, self-regulation and self-projection) and the resource of self-transcendence (differentiation, affectation and surrender), the Socratic dialogue was used as the main technique.

**Keywords:** Anxiety, Noological resources and Noological derestriction

**Tabla de Contenido**

Introducción. ....	10
Justificación. ....	12
Área Problemática.....	13
Objetivos. ....	15
Objetivo General.....	15
Objetivos Específicos.....	15
Historia Clínica. ....	16
Identificación del Paciente.....	16
Motivo de Consulta.....	16
Examen De Estado Mental.....	16
Datos Familiares y Genograma.....	18
Debilidades de la Historia.....	20
Dificultades Actuales.....	21
Evaluación por Áreas.....	21
Salud. ....	21
Descanso. ....	22
Social.....	22
Trabajo- Académico.....	22
Afectivas. ....	23

Estrategias de Afrontamiento.....	23
Primer Nivel.....	23
Segundo Nivel.....	23
Tercer y Cuarto Nivel. ....	24
Instrumentos.....	24
Idare. ....	25
Autorretrato De La Personalidad. ....	26
Test Escala de Recursos Noologicos. ....	29
Diagnostico Alterno.....	38
Diagnostico Integrativo.....	38
Diagnostico Multiaxial.....	41
Plan Tratamiento.....	42
Modelos de Intervención.....	42
Entrevistas de Evaluación Pre y Post.....	42
Descripción Detallada de las Sesiones.....	43
Primera y Segunda Cita: Información General y Psicoeducación de Ansiedad. ....	43
Tercera y Cuarta Cita: Desplegar el Recurso Noologicos de Autocomprensión.....	44
Quinta y Sexta Cita: Desplegar el Recurso Noologicos de Autoregulación.....	45
Séptima y Octava Cita: Desplegar el recurso Noológico de Autoproyección.....	45
Novena Cita: Desplegar el Recurso Noologicos de Diferenciación. ....	46

Decima y Onceava Cita: Desplegar el Recurso Noologicos de Afectación. ....	46
Doceava y Treceava Cita: Desplegar el Recurso Noologicos de Entrega .....	46
Metodología. ....	48
Tipo de Investigación.....	48
Técnicas. ....	48
Herramientas de la Investigación.....	48
Técnicas de Validación. ....	48
Población (Caso Clínico). ....	49
Marco Conceptual de Referencia.....	50
Fenomenología.....	50
Existencialismo. ....	52
La Psicoterapia Fenomenológica Existencial. ....	53
Logoterapia. ....	55
Antecedentes Filosóficos. ....	57
Bases Teóricas de la Logoterapia- Teoría de la Noodinamia .....	59
La Espiritualidad Humana. ....	65
Recursos Noético. ....	66
Visión Existencial y Logoterapéutica del Ser Humano. ....	72
La Neurosis. ....	86
Neurosis Iatrogénica. ....	86

Neurosis Psicógenas.....	86
Neurosis Noógena.....	87
La Angustia.....	88
Trastorno de Pánico: .....	91
La Personalidad y la Ansiedad.....	93
Análisis del Caso- Resultados.....	100
Análisis De Información.....	100
Unidades de Análisis.....	100
Transcripción y Sistematización de la Información.....	100
Categorías y Subcategorías de Análisis.....	101
Primera Categoría: .....	101
Segunda Categoría: .....	101
Tercera Categoría:.....	101
Operacionalización de las Categorías Dos y Tres.....	101
Análisis de Categorías de Investigación -Primera Categoría Media Pre y Post .....	104
Test Idare .....	104
Test Autorretrato.....	106
Escala de Recursos Noologicos.....	107
Análisis Segunda Categoría de Investigación- Categoría Autodistanciamiento.....	110
Categoría Autodistanciamiento- Subcategoría Auto- Comprensión.....	110



Categoría Autodistanciamiento- Subcategoría Auto- Regulación .....	111
Categoría Autodistanciamiento- Subcategoría auto- proyección .....	112
Análisis Tercera Categoría de Investigación- Categoría Autotrascendencia.....	113
Categoría Autotrascendencia - Subcategoría Diferenciación .....	113
Categoría Autotrascendencia - Subcategoría Afectación .....	113
Categoría Autotrascendencia - Subcategoría Entrega.....	114
Análisis del Rol del Terapeuta.....	115
Conclusiones .....	116
Bibliografía .....	118
Anexos .....	120
Anexo 1. Rejilla de Recolección de Información Entrevista en Profundidad. ....	120
Anexo 2. Transcripción Sesión de Terapia. ....	129
Sesión Uno. 29 Febrero de 2020.....	129
Sesión Dos. 21 de marzo de 2020.....	132
Sesión Tres. 03 abril de 2020.....	139
Sesión Cuatro. 18 de abril de 2020 .....	143
Sesión Cinco 02 mayo de 2020.....	147
Sesión Once – 09 mayo de 2020.....	151
Sesión doce. 30 de mayo 2020.....	156
Sesión trece. 07 junio 2020 .....	158

### **Introducción.**

El estudio de caso que se investigó en este trabajo de grado corresponde a una persona con trastorno de ansiedad específicamente trastorno de pánico, la orientación del proceso terapéutico se realizó desde el enfoque Fenomenológico existencial, particularmente desde la Logoterapia.

La importancia de este trabajo se orienta en un interés profesional de investigar la posible relación que se haya entre los recursos Noológicos y la ansiedad y como esto puede aportar a nuevos caminos en la intervención a este trastorno.

Los conceptos principales abordados fueron la ansiedad, el autodistanciamiento (autocomprensión, autoregulación y la autoprotección) y la autotrascendencia (la diferenciación, la afectación y la entrega), siendo estos los elementos del proceso terapéutico.

A la fecha hay otros enfoques como la terapia cognitiva y la terapia racional emotiva que han realizados investigaciones en torno a la ansiedad, con esta investigación se tratara de mostrar como la Logoterapia y en especial la Psicoterapia centrada en el sentido, puede ser una alternativa para el tratamiento de ansiedad.

A través del análisis fenomenológico, se busca determinar si el despliegue de los recursos Noológico (autodistanciamiento y autotrascendencia) tiene algún efecto en la ansiedad.

Esta investigación tiene tres momentos: en el primero, se realiza una medida pre, donde se aplicará tres escalas: medición de ansiedad, recursos Noológicos y rasgos de personalidad, para recoger una primera impresión; en el segundo momento se desarrolla el abordaje terapéutico desde el modelo de la logoterapia (psicoterapia centrada en el sentido) y en el tercer momento se

aplica nuevamente las escalas y se realiza un análisis comparativo, para determinar el efecto del despliegue de los recursos Noológicos en la experiencia de ansiedad.

### **Justificación.**

En la investigación realizada por el Ministerio de Salud en el año 2017 (Ministerio de Salud, 2017) se encontró que el 52,9% de los encuestados entre edades de 12 y 48 años, presentaban algún síntoma de ansiedad (Respiración acelerada, Sudoración, Temblores, Sensación de debilidad o cansancio, dificultades para concentrarse, dificultades para conciliar el sueño, Padecer problemas gastrointestinales, Sensación de nerviosismo, agitación o tensión, Sensación de peligro inminente, pánico o catástrofe, Aumento del ritmo cardíaco), estos síntomas pueden aparecer de repente e ir aumentando poco a poco y persistir hasta que la persona empiece a sentir que no se encuentra bien, generando en algunas situaciones la sensación de fatalidad y así evitar el comportamiento o la situaciones donde se presenta estas experiencias de ansiedad. Estos niveles de ansiedad, al ser altos, pueden producir deficiencia en el aprendizaje, generando disminución en la atención, concentración, lo que genera bajo rendimiento escolar.

El 52, 9% es un dato altamente significativo, ¿Cuántas personas podrían estar sufriendo de ansiedad, y cuantas no saberlo?, ¿Cuántas personas reciben un tratamiento adecuado para la ansiedad?, estos datos estadísticos podrían indicarnos que estamos frente a una enfermedad mental que no ha recibido la atención adecuada y con el pasar del tiempo la población con estas características podría aumentar.

Con estos antecedentes, me surge interés y compromiso como profesional de la salud en investigar la posible relación que hay entre los recursos Noológicos y la ansiedad, y cómo esta incidencia puede aportar a nuevos caminos en la intervención para los consultantes con trastorno de ansiedad- pánico.

Además, esta investigación puede generar en otros profesionales, el deseo de indagar y profundizar sobre este tema, aportando nuevos elementos desde el enfoque Logoterapéutico.

### **Área Problemática.**

Vivimos en un país donde se presenta una crisis en su sistema de salud, las personas con enfermedades mentales encuentran mayores dificultades a la hora de acceder a la educación o al trabajo, siendo en la mayoría de los casos rechazados al conocer su diagnóstico y en el informe de ministerio de salud del 2017 refiere el incremento de las enfermedades de trastornos mentales y del comportamiento (Ministerio de Salud, 2017).

La Encuesta Nacional de Salud Mental del 2015, se realizaron 15.351 encuestas a personas de hogares seleccionados en los 32 departamentos de Colombia, y la población se dividió en 4 grupos: “de 7 a 11 años con 2.628 personas seleccionadas en la muestra (20%), de 12 a 17 años con 1.752 (27,3%), de 18 a 44 años se incluyeron 5.058 (16%) y de 45 o más fueron 5.058 personas (16%); estas cifras incluyen un 20% más para equilibrar pérdidas por no respuestas” (Ministerio de Salud, 2017) .

Las conclusiones pertinentes para esta investigación fueron las siguientes:

“El 44% de la población infantil (7 a 11 años), requiere evaluación de un profesional de la salud mental para poder realizar un diagnóstico adecuado y posible intervención.

Entre la población entre 12 y 17 años se encontraron resultados estadísticos significativos: “que el 12,2% (IC95%:10,6%-14,1%) es positivo en el tamizaje para algún trastorno mental, el 52,9% tiene uno o más síntomas de ansiedad, el 19,7% manifiesta cuatro o más síntomas de depresión, 2% de los adolescentes poseen síntomas sugestivos de convulsiones o epilepsia y 10,1% síntomas sugestivos de algún tipo de psicosis.

Entre los adultos en edades comprendidas entre 18 y 48 años: “el 9,6% (IC95%:8,8%-10,5%) presenta síntomas sugestivos de algún trastorno mental, el 52,9% tiene uno o más síntomas de ansiedad y el 80,2% manifiesta de 1 a 3 síntomas depresivos” (Ministerio de Salud, 2017).

Los resultados de esta medición son altamente significativos para el entorno de la salud, considerando tasas del 52,9% en los rasgos de ansiedad, esto implicaría posiblemente que hayan muchos casos de ansiedad que no se hayan descubierto, y otros que no están siendo atendidos de forma adecuada a esta situación, esto posiblemente refleja que en estos momentos el sistema de salud no tiene las herramientas adecuadas para abordar este tipo de problemáticas, siendo necesario el desarrollo de investigaciones desde el modelo Logoterapéutico donde se permitan ver si existe un efecto directo entre los recursos Noológicos y la ansiedad y esto facilite posibles intervenciones para la salud mental e integral.

**Objetivos.****Objetivo General.**

Establecer el efecto que tiene el despliegue de los recursos noéticos en una persona con síntomas de trastorno de ansiedad- trastorno de pánico.

***Objetivos Específicos.***

Movilizar la capacidad del autodistanciamiento; la autocomprensión, la autorregulación y la auto proyección, verificando la incidencia en el trastorno de ansiedad.

Movilizar la capacidad de autotranscendencia; la diferenciación, la afectación y la entrega, verificando la incidencia en el trastorno de ansiedad.

## **Historia Clínica.**

### **Identificación del Paciente.**

Nombre: Grecia.

Escolaridad: Universitaria 7- publicidad.

Edad: 20

Ocupación: Estudiante universitario

Domicilio: Cali

Fecha De Inicio: 15 febrero 2020

Fecha De Reinicio

Fecha De Cierre: 15 junio de 2020

### **Motivo de Consulta.**

“quiero saber cómo controlar la ansiedad, quiero recuperarme, esto me afecta bastante, siempre ha estado y se ha intensificado desde mayo de este año (2019), sentí que pasaron muchas cosas; cáncer de mi mamá, infarto de mi papá y dificultades en la relación con mi pareja”.

### **Examen De Estado Mental.**

- Apariencia general: *llega a consulta en jeans azul y blusa, el cabello mojado y la ropa en buen estado y limpia. Se percibe habilidades en su cuidado personal. Su contextura es delgada y la mayor parte del tiempo se observa relajada, establecer contacto visual de forma natural.*

Expresión facial: *durante la entrevista se observa la mayor parte del tiempo una expresión de tranquilidad, notándose relajación en los músculos de la cara y sonrisas espontaneas en diversas fases de la entrevista*



Vestido: *asiste a terapia en jean, blusa y sandalias, su forma de vestir en términos generales es adecuada para la ocasión.*

Actividad motora: *se percibe una adecuada regulación de su actividad motora, normal.*

Lenguaje: *se percibe un lenguaje espontáneo, articulado y coherente al contexto en el que se encuentra, en algunos momentos se observa el aumento en la velocidad de su lenguaje(taquipsiquia), asociado a el relato de eventos de alto estrés y ansiedad; siendo los causas de estos los finales de la universidad o las situaciones ansiosas.*

Flujo de pensamiento: *durante las entrevistas se percibe ascenso en la producción en su pensamiento fatalistas y catastróficos, en situaciones donde hay exceso de estrés; como en épocas finales de la universidad y enfrentar situaciones de ansiedad.*

Emoción y afecto: *se observa a la consultante un estado basal de optimismo en torno general a su vida, en situaciones donde refiere las experiencias de ansiedad se percibe miedo e incertidumbre en estos contextos.*

Conducta en la entrevista: *durante las entrevistas se observa la mayor parte del tiempo una conducta distensionada y tranquila, lenguaje claro y preciso, cuando se refiere a situaciones de estrés o ansiedad se percibe taquipsiquia en su lenguaje y respiración entre cortada.*

Contenido de pensamiento: *se observa en la consultante la capacidad de poder seguir la secuencia verbal del discurso, siguiendo las reglas lógicas de la comunicación. Este discurso se orientado a los problemas que se han presentado en los últimos meses (cáncer de mi mamá, infarto de mi papá y dificultades en la relación con mi pareja).*

Ilusiones: *ausentes.*

Alucinaciones: *ausentes.*

Delusiones: *ausentes.*

Sensorium: *orientada en tiempo, espacio.*

Intelecto: *consultante que en su mayor parte del tiempo se observa que puede aprender cosas nuevas, entiende los factores que predisponen la ansiedad, y logra razonar como sus pensamientos tienen influencia en su situación actual. En forma general logra hacerse una idea de su situación actual.*

Insight y juicio: *se percibe que la consultante puede traer a la conciencia una situación específica que le aqueja, haciendo asociaciones y logran dar cuenta de soluciones.*

Funciones somáticas: *no presenta quejas somáticas.*

### **Datos Familiares y Genograma.**

Grecia es una joven de 20 años, que vive en estos momentos con la progenitora y la abuela, ella está estudiando publicidad en una universidad de la ciudad de Cali, en estos momentos ha iniciado su tercera relación amorosa con un chico de 23 años. Es creyente de la religión católica, aunque no asiste muy regularmente.

La progenitora tiene 47 años y la abuela materna tiene 72 años. Grecia refiere que la relación con la madre es muy “cercana hostil”, afirma Grecia que su mamá es muy dominante y dada a su parecer, siempre quiere que las cosas se hagan en el tiempo que ella dice y como ella dice. La consultante expresa que: “si ella (madre) me dice que lave la loza debe ser ya, si no se forma un problema”.

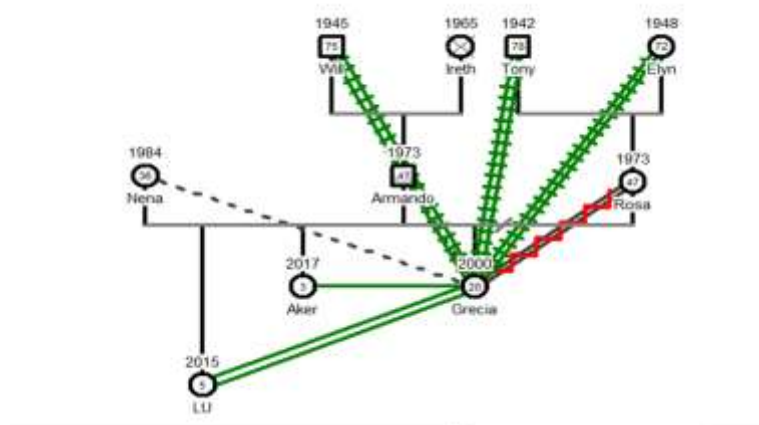
Refiere Grecia que la relación que se da entre la madre y abuela también es difícil. Reseña que la progenitora siempre está tratando de que la abuela haga lo que ella dice; cuenta que en múltiples situaciones de la cotidianidad del hogar tales como el elegir su vestuario diario, el aseo o escoger el menú de la comida es donde ejerce presión, esta situación genera malestar a

la abuela y a pesar de este la abuela terminan accediendo a los requerimientos de la madre. La abuela se separa de su esposo hace más o menos 20 años y vive de una pensión recibida por su trabajo, ella normalmente vive en Bogotá en una casa arrendada.

Por otro lado, Grecia acota que su relación con la abuela es buena (buenos amigos, cercanos), ella le genera mucha tranquilidad y afecto, encontrando en esta, un espacio para conciliar y llegar a acuerdo. Existen desacuerdos con la abuela en temas como la política, la religión y el sexo.

La relación con su padre de 47 años se ha caracterizado por distante y pobre, ella cuenta que cuando el hogar estaba conformado, este llegaba de trabajar y se dedicaba a ver televisión, era poco el tiempo que compartían. Cuando tenía 12 años sus padres se separaron por la infidelidad del padre y por sospechas de robo en su sitio de trabajo. Él ha conformado un nuevo hogar. La nueva esposa de este tiene 36 años y tiene dos hijas una de 5 años y otra de 3 años. En estos momentos la consultante no tiene claridad de como el papá se gana la vida o en que trabaja.

La consultante tiene relación con su abuelo paterno de 75 años, este vive en la ciudad de Santiago de Cali, vive en su casa propia y recibe pensión, ella manifiesta tener una excelente relación con este, lo llama constantemente para saber cómo esta. La abuela paterna murió de cáncer de cuello uterino, hace 10 años a la edad de 55 años.

**Figura 1.***Genograma de la Consultante.***Debilidades de la Historia.**

A sus 8 años muere la abuela (paterna) diagnosticada con cáncer. Ella se encargaba del cuidado de Grecia mientras los padres trabajaban.

A sus 10 años cambia el ambiente familiar debido a infidelidades del padre.

A los 12 años se presenta la desvalorización de la figura paterna, se entera por su progenitora de la adicción que tiene el padre de SPA.

A sus 14 años por sus situaciones familiares antes mencionadas, ella se percibe sola y vulnerable, es aquí en donde establece su primer noviazgo en el cual se genera maltrato psicológico y episodios de celos producidos por él.

A los 18 años Grecia establece una relación amorosa con una persona del mismo género. Situación que hace participe a su madre, la cual no está de acuerdo y pide no volver a tocar este tema, la respuesta que recibió de la progenitora generó en Grecia tristeza y soledad.

En una de sus relaciones se presenta un episodio de infidelidad por parte de su pareja, generando una crisis por sentirse sola y abandonada.

A finales del 2017 el padre de Grecia sufre un derrame cerebral, ocasionando preocupación y ansiedad por el estado de salud de este.

En el 2019 el padre de Grecia sufre un infarto y a la madre le detectan cáncer de mama, generando sensaciones de vulnerabilidad en la consultante. Actualmente se encuentran con vida los progenitores.

### **Dificultades Actuales.**

En las entrevistas Grecia cuenta que en algunos momentos de su vida ha sentido y siente miedo al no tener una pareja sentimental, por sentirse sola.

La consultante se siente temerosa ante los posibles ataques de ansiedad (ansiedad por la ansiedad).

### **Evaluación por Áreas.**

#### ***Salud.***

En el mes de septiembre de 2019 se realizan exámenes de control médico, arrojando un buen estado de salud en los resultados, a excepción de estar por debajo del promedio de peso según su talla.

Ha presentado problemas de hiporexia (perdida parcial de apetito), afirma ella que es generada por la tristeza o ansiedad situacional, afectando así, su ciclo normal de sueño. Esto se presenta desde el 2011.

Su alimentación es sana, cumple con horarios establecidos para la ingesta de alimentos. No consume SPA, no bebidas alcohólicas, no cigarrillos ni bebidas energizantes.

Su ciclo menstrual es regular hay sintomatología.

***Descanso.***

En situaciones de ansiedad o tristeza presenta alteraciones de sueño. Puede conciliar el sueño, pero este es alterado por sus pensamientos, constándole dificultad en volver a dormir por la ansiedad que le genera su estado.

Se despierta normalmente para ir a la universidad a las 5:00 am llegando a casa a eso de las 4:00 pm y así continua con los trabajos o tareas de la universidad. Busca conciliar el sueño a las 10:00 Pm.

En estos momentos por las actividades de la universidad no realiza ninguna actividad física.

***Social.***

Grecia, afirma que sus relaciones familiares son buenas a pesar de las diferencias que se presentan. Su vida social es poco activa, prefiere permanecer en su casa y son pocas las veces que tiene planes con sus amigas, ellas son cinco y su relación se fortalece a través de vía telefónica.

En su tiempo de ocio prefiere permanecer en casa, en donde realiza actividades como: pintarse las uñas y ver series en televisión.

***Trabajo- Académico.***

En estos momentos se puede afirmar que su actividad universitaria es su forma de trabajo. Sus horarios están establecidos desde las 7:00 am hasta las 4:00 pm de lunes a viernes. Al llegar a casa continua con el desarrollo de las actividades propuestas en la universidad hasta las 9:00 pm hora donde se prepara para dormir.

***Afectivas.***

Grecia, ha establecido tres relaciones formales, entre cada una de estas ha sostenido varias relaciones esporádicas.

Su primera relación antes mencionada se establece con un chico, presentando dificultades ante episodio de celos por parte de él y maltrato psicológico.

En su segunda relación, refiere haber sido complicada, en esta sentía inseguridad, no había estabilidad, generando dificultad para llegar a acuerdos que les permitieran desarrollar actividades juntas.

Ahora está en una relación con un chico de 23 años, hasta el momento ella afirma que la relación es “buena”, se presenta una adecuada comunicación y se logra acuerdos; afirma la consultante que se siente plena y segura en esta relación.

**Estrategias de Afrontamiento.*****Primer Nivel.***

No hay estrategias de primer nivel.

***Segundo Nivel.***

En algunas situaciones el consultante construye excusas para justificarse así misma el aplazamiento de responsabilidades o situaciones sociales, buscando evadir espacios donde puedan ser evaluada o rechazada.

Busca la protección de personas cercanas como pareja o amigas, realizando cambios en su personalidad, asumiendo gustos y el estilo del otro. Estos cambios son diferentes dependiendo de las personas o situaciones donde se encuentre.

Constantemente Grecia busca la aprobación de sus acciones, para así recibir amor y no ser abandonada. Esta conducta la expresa a través de preguntas hacia las personas de ¿Cómo la perciben? Y si ¿esta haciendo las cosas bien?

Busca en algunas situaciones y con personas específicas (familia y amigos de la universidad) hacer favores o tratar de agradar con diferentes acciones, endeudando emocionalmente a estas personas, creando la sensación de ser una buena persona y así evitar ser abandonada.

Cuando Grecia asiste a algún evento social intenta pasar desapercibida o con un bajo perfil, evitando los juicios o la evaluación de las personas que asisten al evento, si no lo logra, busca escapar sin que las personas se den cuenta de su ausencia.

### ***Tercer y Cuarto Nivel.***

Con algunas personas como sus amigos cercanos logra el reconocimiento y la aceptación del otro como otro independiente a ella, con la capacidad de tomar decisiones y asumir posturas en la vida.

### **Instrumentos.**

Los instrumentos aplicados en esta investigación se han dividido en dos categorías: Entrevistas diagnosticas, estas se realizaran a través de la técnica psicológica del dialogo socrático, siendo un estilo de conversación o acompañamiento, Efrén Martínez, refiere: “ para algunos autores el dialogo socrático involucra preguntas de las que el cliente tiene el conocimiento para responder, llamando la atención sobre la información relevante para el tema que se discute y que puede estar fuera del foco del paciente” (Martínez E. , 2016), esta técnica permite recuperar información valiosa para el proceso de evaluación e intervención.

Se aplicarán escalas de medición que permitan precisar la evaluación, son las siguientes:



***Idare.***

En el manual del test: “El inventario de ansiedad: Rasgo-estado (IDARE, versión en español del STAI (State trait-anxiety inventory) está constituido por dos escalas de autoevaluación separadas que se utilizan para medir dos dimensiones distintas de la: 1) la llamada ansiedad- rasgo (A-Rasgo), y 2) la denominada ansiedad- estado (A-estado)” (Spielberger & Díaz Guerrero, 1975). Tanto en estado como rasgo, son 20 afirmaciones donde se busca medir en el momento actual y en estado general como es su estado de ansiedad.

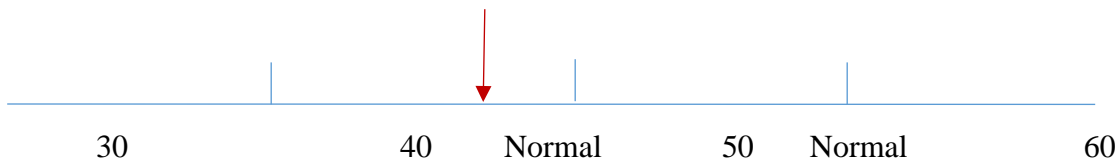
**Tabla 1.**

*Resultados Idare Medida PRE.*

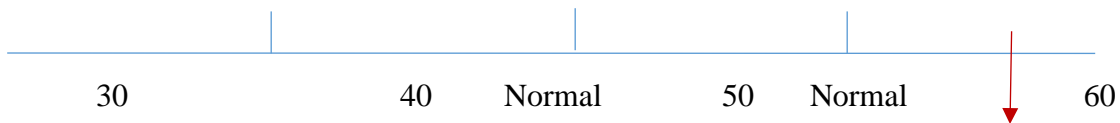
	Puntuación Directa	Puntuaciones T
A-Estado	31	47
A-Rasgo	54	66

Las puntuaciones directas como lo su nombre lo dice, son puntuaciones dadas de forma directa a cada sujeto al aplicarse cualquier tipo de prueba, es una puntuación no trasformada, la suma de los valores dados en la prueba.

Las puntuaciones típicas (T) es un procedimiento alternativo que permite expresar la posición de puntuaciones directas en correlación al grupo.

**Figura 2.***Resultado Idare-Estado -PRE*

La escala estado se ubica en un estado normal.

**Figura 3.***Resultado Idare-Rasgo-PRE*

La escala A-Rasgo se encuentra dos desviaciones estándar.

**Análisis General.** Se observa que en la escala A-estado se encuentra en un estado normal y en escala A-Rasgo se encuentra dos desviaciones estándar; este resultado nos podría afirmar que su ansiedad está asociada a su personalidad. Por esta situación se aplica prueba de personalidad para verificar esta información.

### ***Autorretrato De La Personalidad.***

Es una prueba de personalidad desarrollado en el año de 1987, cuyo objetivo principal es determinar sus rasgos de personalidad, y desarrollar una comprensión amplia sobre cinco aspectos de su existencia; sus relaciones y su vida sentimental, su trabajo, su propia imagen, su vida emocional, y su autocontrol (Oldham, 1987).

Esta prueba presenta trece categorías de personalidad y tiene su origen en el sistema de clasificación de los trastornos de personalidad publicado por American Psychiatric Association en 1987.

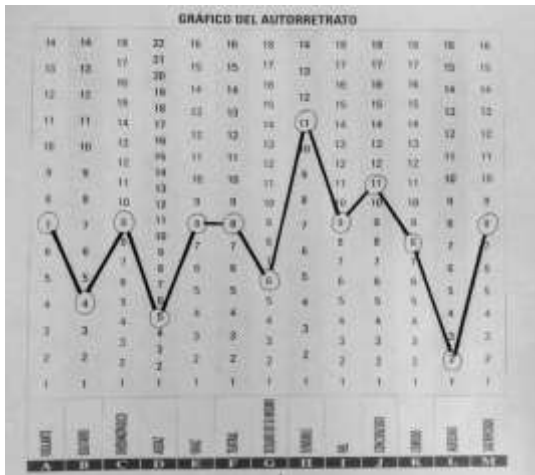
Relaciono tabla donde aparece el comparativo entre el Trastorno de personalidad y Estilo de personalidad. En el marco teórico se ampliará esta información.

**Tabla 2.**

*Trastornos y Estilos de Personalidad*

<b>Trastorno de Personalidad.</b>	<b>Estilos de Personalidad.</b>
T Obsesivo Compulsivo.	Estilo Concienzudo.
T Histriónico.	Estilo Teatral.
T Dependiente.	Estilo fiel.
T Paranoide.	Estilo vigilante.
T Evitativo.	Estilo sensible.
T Pasivo Agresivo.	Estilo cómodo.
T Antisocial.	Estilo audaz.
T Esquizotípico.	Estilo idiosincrático.
T Esquizoide.	Estilo Solitario.
T Limítrofe.	Estilo Vivaz.
T Auto derrotista.	Estilo Sacrificado.
T Sádico.	Estilo Agresivo.
T Narcisista.	Estilo Seguro de sí Mismo.

En la evaluación de rasgos de personalidad del consultante se observan dos rasgos más altos que son: Sensible y Concienzudo y los más bajos son: solitario, audaz, seguro de sí mismo y agresivo, siendo estos los de menor incidencia en el comportamiento del consultante.

**Figura 4.***Test de Autorretrato de la Personalidad- Medida PRE (Oldham, 1987)*

**Análisis de Resultados.** Resultados Los rasgos más altos en la consultante son el sensible y el concienzudo, ambos como se mencionará en el marco teórico están asociados a la ansiedad.

Desde sus rasgos predominantes la consultante tiende a buscar la familiaridad con el entorno, conocer las personas que habitan en este y recibir el apoyo, esto le ayuda a ella a posicionarse en estos espacios que considera familiares y a desarrollar sus capacidades, sentirse cómoda, contenta e inspirada. Además, puede preocuparle lo que los demás puedan pensar de ella; en situaciones sociales se comporta con suma discreción en el trato con otros, evita emitir juicios apresurados y se preocupa por mantener una conducta urbana y moderada.

Además, presenta arraigados principios morales y una determinación a terminar una tarea y que esta esté bien hecha, le agrada que estas se terminen al detalle sin la más mínima imperfección. Es fiel a la familia, a sus ideales y superiores. Se esfuerza por alcanzar sus objetivos y su afición es el trabajo arduo, sabe ponerse a trabajar sin gastar demasiadas energías emocionales, es cauta con los aspectos de la vida y evita cometer excesos o imprudencias.

Sus rasgos más bajo son el agresivo, el audaz y el solitario, estos rasgos nos pueden indicar posiblemente que tiende a ser poco agresiva, buscando resolver las situaciones a través del dialogo o incluso quedándose callada para evitar el conflicto, además es muy respetuosa con las normas y las leyes instauradas.

En los rasgos que se encuentra en el promedio de la media están el vigilante, idiosincrásico, vivaz, teatral, fiel, cómodo, y sacrificado, estos aportan en una medida menor que los más altos en el comportamiento de la consultante. Esto podría indicar que en la relación con los otros presenta características donde busca protección y es cauta ante estos, por sus rasgos vivaz y teatral tiende a ser creativa y artista ligado esto con su estudio actual (Diseño), además en su rasgo fiel, tiende a ser muy respetuosa con el tema de la fidelidad en sus relaciones y buscar lazos de amigos donde ella se sienta segura y cómoda, siendo estos representativos en esta prueba.

### ***Test Escala de Recursos Noológicos.***

La escala de recursos Noológicos, es una prueba basada sobre la teórica de la logoterapia, en los conocimientos de Viktor Frankl, cuyo objetivo se enfoca en percibir como se encuentran los recursos espirituales del ser humano, estos están integrados por el autodistanciamiento y autotranscendencia (Martínez E. , Manual De La Escala De Recursos Noológicos, 2010).

Se conceptualizan los seis factores:

1. Fortaleza-debilidad (Nivel de expresión de las potencialidades personales).
2. distancia – apego de sí (Nivel de distanciamiento personal del organismo psicofísico).
3. Dominio – sometimiento de sí (Nivel de gobernabilidad personal).
4. Trascendencia – inmanencia (Nivel de sensibilidad hacia el mundo y el sentido)

5. Diferencia – indiferencia (Grado de distinción interna y externa entre los propios recursos y los de los demás).

6. Proyección – regresión (Nivel de prospectiva personal esperanzadora), estos son la estructura de los factores noéticos de una persona, siendo estos la base del modelo Logoterapéutico.

7. Total: se conceptualiza el total de la escala de recursos Noológicos.

**Tabla 3.**

*Resultados Escala Recursos Noológicos- Medida Pre*

<b>Medida PRE.</b>	<b>Total</b>	<b>%</b>	<b>Percentil</b>	<b>Nivel</b>
Factor 1 - Fortaleza/ Debilidad.	30	50.000	15	Bloqueado.
Factor 2- Distancia/ Apego de Si.	9	25.000	5	Bloqueado.
Factor 3- Dominio/ Sometimiento de Si.	12	50.000	20	Restringido.
Factor 4- Trascendencia/ Inmanencia.	9	60.000	20	Restringido.
Factor 5- Diferencia/ Indiferencia.	10	66.667	70	Desplegado.
Factor 6- Proyección/ Regresión.	8	53.333	10	Bloqueado.
<b>Total</b>	<b>78</b>	<b>47.273</b>	<b>10</b>	<b>Bloqueado.</b>

**Primer Factor: Fortaleza/Debilidad: Bloqueado.**

“La fortaleza noética es el nivel de expresión de las potencialidades personales, un bloqueo en este factor hace referencia a una alta debilidad noética caracterizada por un mínimo nivel de expresión de la capacidad de auto proyección, en personas que no saben a dónde quieren llegar y se consideran más víctimas de factores externos que dueños de su futuro. Su capacidad de entrega a una misión o una tarea es mínima, no se sienten bien con lo que hacen, ni consideran que su vida tiene sentido, su esfuerzo en la vida es pobre, así como sus vínculos afectivos; Su nivel de sensibilidad hacia el mundo fruto de su capacidad de afectación es bastante bajo, teniendo emociones más bien ficticias o planas ante las circunstancias y no encontrando pasión en las actividades que realiza. Un bloqueo en la fortaleza noética indica una dificultad seria para observarse a sí mismo, son personas con una mínima expresión de su capacidad auto comprensiva, por lo que no identifican sus emociones, sus fortalezas y debilidades, ni asumen la responsabilidad frente a sus actos, les cuesta ver su participación en lo que acontece. Su capacidad para autorregularse no se expresa fácilmente, manejando un margen pobre de disciplina personal; su autocontrol es pobre, costándoles enfrentar sus dificultades y regularse ante sus propios pensamientos y emociones. Su capacidad de autorregulación no se expresa con Facilidad” (Martínez E. , Manual De La Escala De Recursos Noológicos, 2010).

Expresión fenomenológica en la consultante, Un bloqueo en este primer factor indica una dificultad en la consultante para observarse a sí misma, o en la autocomprensión (no identifican sus emociones, sus fortalezas y debilidades), presentando pensamientos de victima ante las

circunstancias o de factores externos, constándole ver su participación en lo que acontece en su vida. Su autocontrol es deficiente, presentando problemas para enfrentar sus dificultades y controla sus pensamientos y emociones.

**Segundo Factor: Distancia/Apego de Si: Bloqueado.**

“La distancia o el apego de si hacen referencia al nivel de distanciamiento personal del organismo psicofísico que tiene una persona en un momento dado, siendo la capacidad de autocomprensión la más importante para este factor. Un bloqueo de este factor implica una manifestación casi nula de la capacidad de autocomprensión, reflejando un pobre nivel de autoconocimiento, siéndoles muy difícil identificar sus propias emociones, conductas, responsabilidades y los motivos que guían sus acciones, así como las cualidades y defectos que se pueden tener, sus manifestaciones son racionales sin integrar lo que piensan con lo que sienten. La auto proyección se encuentra bloqueada, no logrando verse a futuro con esperanza ni dinamismo para cambiar, se apegan fuertemente a su yo actual y les cuesta verse diferentes; teniendo una mínima expresión de su capacidad de diferenciación, su habilidad para tomar distancia de si permanece bloqueada, apegándose a sus opiniones y argumentos con fuerza, así como personalizando los argumentos de las demás personas. Su distancia de los mandatos psicofísicos es muy baja lo que les dificulta decidir entre lo que quieren y lo que deben, e incluso identificar qué es lo que quieren y que es lo que deben; les cuesta expresar su capacidad de autorregulación frente al organismo psicofísico, es decir, tienen un alto apego a su organismo de expresión y manifestación” (Martínez E. , Manual De La Escala De Recursos Noológicos, 2010).



Expresión fenomenológica en la consultante, en la consultante un bloqueo en el segundo factor hace referencia a un nivel deficiente de autocomprensión, esto se observa en la dificultad para reconocer sus emociones, sus conductas, la responsabilidad ante estas y los motivos que guían sus acciones. Como hay deficiencia en el autoconocimiento, no logra percibir sus cualidades y defectos. Le cuesta en algunos momentos realizar diferenciación en sus relaciones, apegándose a sus argumentos con fuerza y asumiendo los comentarios de los demás como personal.

**Tercer Factor: Dominio/Sometimiento de Si: Restringido.**

“El dominio o sometimiento de si hacen referencia al nivel de gobernabilidad personal frente a los procesos emotivos y cognitivos del organismo psicofísico, siendo la capacidad de autorregulación la más importante para este factor. La restricción de este factor implica una pobre manifestación de la capacidad de autorregulación en términos de la capacidad de oposición de la persona frente a sus impulsos, así como al manejo voluntario de su estado de ánimo, implicando esto un alto sometimiento a los mandatos psicofísicos. Las personas con puntajes bajos no suelen afirmarse u oponerse ante sus deseos, siendo generalmente un proceso en donde expresan gran ingobernabilidad. La restricción de su autocomprensión les dificulta tomar distancia quedando sometidos en la mayoría de las situaciones ante sus certezas y siendo difícil que pongan en duda sus aseveraciones, es decir, su organismo psicofísico se ha hecho bastante rígido sometiendo a la persona y dificultando las posibilidades para comprenderse y así poder corregirse o dominarse conscientemente. Un bajo puntaje implica una pobre capacidad para manejar los propios pensamientos y

evitar ensimismarse involuntariamente, aislándose, bloqueando e ignorando el mundo externo, es decir, una capacidad de diferenciación restringida suele dificultar la posibilidad de darle al otro el lugar que le corresponde como un legítimo otro, estando con frecuencia con un buen nivel de sometimiento o terquedad frente a sí mismo y los demás” (Martínez E. , Manual De La Escala De Recursos Noológicos, 2010).

Expresión fenomenológica en la consultante, La restricción de este factor en la consultante, muestra dificultades en la capacidad de autorregularse; esto implica que le cuesta en algunos momentos el control de sus estados de ánimo, además de problemas en la oposición de sus impulsos o del organismo psicofísico.

También, se presenta restricción de su autocomprensión, dificultándole poder evaluar sus pensamientos y sus afirmaciones; estando la autocomprensión afectada hay dificultad en salir de sí y observarse para poder corregirse y generar un dominio de sí mismo de forma consciente.

#### **Cuarto Factor: Trascendencia/Inmanencia: Restringido.**

“La Trascendencia o inmanencia hacen referencia al nivel de sensibilidad hacia el mundo y el sentido, siendo la autotrascendencia y sus capacidades de afectación y entrega las más importantes para este factor. Una restricción de la trascendencia implica una pobre manifestación de la capacidad de afectación en términos de la posibilidad de dejarse tocar por los valores y el sentido, siendo muy baja la resonancia afectiva ante las cosas que pasan en el mundo y con las demás personas, así como ante los valores depositados allí, es decir, estando restringida la apertura hacia el mundo y el sentido, presentándose cierta inmanencia que les dificulta abrirse y encontrarse existencialmente. Las personas

con este factor restringido no tienen claridad acerca de una misión o una tarea que llene su vida de sentido, suelen tener pocos propósitos que no atraen a la persona con gran fuerza y por los que no están dispuestos a realizar esfuerzos, encontrando algunas personas que debido a su pobre apertura hacia el mundo, presentan la sensación de no ser comprendidos por el mismo” (Martínez E. , 2010).

La restricción de la expresión fenomenológica de este factor en la consultante implica la afectación de la trascendencia, generando dificultad para dejarse tocar por los valores y el sentido que se encuentran en el mundo, lo que resulta en una dificultad para abrirse y encontrarse existencialmente, y con ello, no tener claridad respecto a su misión de y en la vida.

**Quinto factor: Diferencia/Indiferencia: Desplegado.**

“La diferencia o indiferencia hacen referencia al Grado de distinción interna y externa entre los propios recursos y los de los demás, siendo la autotranscendencia y su capacidad de diferenciación la más importante para este factor. Un buen nivel de despliegue de este factor implica una adecuada expresión de la capacidad de diferenciación en términos de la capacidad de reconocer al otro como un interlocutor válido con la posibilidad de pensar y sentir de una forma diferente a la propia, un buen puntaje habla de personas que suelen respetar las diferencias individuales y que en muchas circunstancias logran aceptar de forma adecuada la perspectiva de cada uno. La aceptación y el respeto por las diferentes formas de vivir la vida y la posibilidad de compartir sin imponerse son características que pueden verse en este nivel. La expresión de este factor implica el aporte de la capacidad de autocomprensión para identificar en sí mismo las

características que lo hacen vulnerable para no reconocer la mente del otro como un legítimo otro, aunque en algunas ocasiones puede ser más lento este proceso”

(Martínez E. , Manual De La Escala De Recursos Noológicos, 2010).

Expresión fenomenológica en la consultante, el factor quinto se encuentra desplegado, lo que implica que la mayor parte del tiempo logra aceptar y respetar las diferentes formas de vida, logrando compartir sin imponer sus criterios, así mismo reconocer al otro como un legítimo otro, aunque en algunos momentos esto pueda ser lento el proceso.

**Sexto Factor: Proyección/Regresión: Bloqueado.**

“La auto proyección hace referencia al nivel de proyección personal esperanzadora, es decir, a la capacidad de verse a futuro diferente de cómo se es en la actualidad, desde una perspectiva esperanzadora. El bloqueo de la capacidad de auto proyección habla de una seria dificultad para sentirse dueño de su vida y de su destino, no logran tomar decisiones con seguridad. Son personas que se caracterizan por no mantener la esperanza en que su vida puede ser diferente, considerándose víctimas de las circunstancias externas y de la vida; no logran verse a sí mismos como capaces de cambiar y reaccionar mejor ante las circunstancias que la vida plantea, o por lo menos creer que esto es posible; No tienen esperanza de poder cambiar, despreocupándose por sus acciones y las consecuencias de sus actos” (Martínez E. , 2010).

Expresión fenomenológica en la consultante, el bloqueo en este factor en la consultante implica dificultad para sentirse dueño de su vida y de su destino, de tomar decisiones con seguridad. Se considera víctima de las circunstancias externas de la vida, constándole problema

verse a sí misma como protagonista de su vida, de cambiar y de reaccionar de forma diferente ante las situaciones.

**Escala Total: Recurso Noético: Bloqueado.**

“El recurso noético hace referencia a la totalidad de la expresión de las potencialidades espirituales del autodistanciamiento y la autotrascendencia con sus capacidades específicamente humanas de autocomprensión, autorregulación, auto proyección, diferenciación, afectación y entrega. El bloqueo del recurso noético implica una seria dificultad para tomar distancia de sí mismo, así como para conocerse y controlar la propia actividad cognitiva, y las sensaciones o sentimientos que acompañan dicha actividad. El bloqueo en el recurso implica una autocomprensión y un poder de resistencia del espíritu o antagonismo psico noético facultativo que no puede ejercerse. Un bloqueo en este nivel evita la anticipación de lo que se puede llegar a ser. De igual forma, el bloqueo del recurso noético habla de un importante nivel de frustración existencial siendo difícil dirigirse hacia algo o alguien significativo, estando gobernado por la voluntad de placer y de poder, y en algunos casos estando bloqueado el acceso a la propia espiritualidad, siendo muy complicado ejercer la captación de sentido y las posibilidades de amar de la persona” (Martínez E. , Manual De La Escala De Recursos Noológicos, 2010).

Expresión fenomenológica en la consultante, El bloqueo en la escala total de recurso noético en la consultante, se refiere a una dificultad en la totalidad de la expresión de los recursos espirituales de la persona. En el autodistanciamiento se verán afectados: las capacidades de

autocomprensión, autoregulación y auto proyección y en la autotrascendencia se verán afectadas: la afectación, la entrega y en menor escala la diferenciación.

### **Diagnostico Alterno.**

La consultante gracias a sus rasgos teatrales y vivaces ha logrado desarrollar sus talentos artísticos y creativos en su estudio de pregrado, mostrando grandes dotes en estos campos, además con su perfil concienzudo en sus trabajos se percibe como una persona organizada en sus labores académica y personales, realizando listado de tareas lo que ayuda a alcanzar sus metas propuestas. Desde sus rasgos fieles ha desarrollado relaciones con sentido, lo que permite tener pocas amigas con un gran valor para ella, a pesar de ser pocas las veces en las que se encuentran. Además, la relación con la familia en términos generales es adecuada, encontrando en esta el apoyo emocional y económico para la consultante, esta familia le ayuda con los gastos personales y de la universidad.

### **Diagnostico Integrativo.**

La consultante es una joven de 20 años, nacida en la ciudad de Santiago de Cali (Colombia), vive actualmente con su progenitora y la abuela materna, en algunos momentos la relación con la madre es conflictiva por el dominio que quiere ejercer con la consultante. La relación con la abuela materna es adecuada, Grecia, afirma que en ella encuentra afecto y tranquilidad. La consultante, además sostiene relación con sus abuelos de 78 y 75 años respectivamente, en estas relaciones encuentra apoyo emocional.

La relación con su progenitor es distante y pobre, desde los doce años de la consultante los padres se separaron. El progenitor construyó un nuevo hogar allí vive con su esposa de 36 años y sus dos hijas de 3 y 5 años.

En la actualidad la consultante se encuentra estudiando Publicidad en séptimo semestre, gracias a sus rasgos teatrales y vivaces ha desarrollado sus dotes creativos y artísticos, y con sus rasgos concienzudos se percibe como una persona organizada en sus labores académica y personales, realizando listado de tareas lo que ayuda a alcanzar sus metas propuestas

La consultante refiere que, ha experimentados varios ataques de pánico, sintiendo que muere, se ahoga y se acelera el corazón, con ideas de sufrir un ataque cardiaco o desmayarse. En el mes de septiembre de 2019 se realizaron exámenes médicos y se encuentra en buen estado de salud. Se alimenta de forma adecuada y en horarios adecuados. No consume bebidas alcohólicas, cigarrillos, bebidas energizantes ni sustancias psicoactivas. En su diario vivir logra descansar de forma adecuada a excepción de las experiencias de ansiedad, que es exacerbada por las características de sus pensamientos.

Por sus rasgos fieles ha desarrollado relaciones con sentido, lo que permite tener pocas amigas con un gran valor para ella, a pesar de ser pocas las veces en las que se encuentran. Durante la estadía en casa prefiere descansar y ver series en Netflix, hablar con la abuela y pintarse las uñas.

En estos momentos no trabaja, siendo su única actividad la universidad dedicando tiempo desde las 7am hasta las 4pm de lunes a viernes.

En su vida sentimental, Grecia ha tenido varias relaciones afectivas, tres relaciones formales en una de ellas se sintió muy insegura con esta persona, además de ser celoso y en algunas ocasiones maltratarla psicológicamente.

En las evaluaciones realizadas se aplicaron test de personalidad, recursos Noológicos e Idare. En la prueba de personalidad se percibe que los rasgos más altos en la consultante son el sensible y el concienzudo, ambos asociados con la ansiedad.

En la expresión de sus rasgos predominantes, la consultante tiende a buscar la familiaridad con el entorno, conocer las personas que habitan en este y recibir el apoyo, esto le ayuda a ella a posicionarse en estos espacios que ella considera familiares y a desarrollar sus capacidades, sentirse cómoda, contenta e inspirada. Además, puede preocuparle lo que los demás puedan pensar de ella, en situaciones sociales se comporta con suma discreción en el trato con otros, evita emitir juicios apresurados y se preocupa por mantener una conducta urbana y moderada.

Además, presenta arraigados principios morales y una determinación a terminar una tarea y que esta esté bien hecha, le agrada que esta se termine al detalle sin la más mínima imperfección. Es fiel a la familia, a sus ideales y superiores. Se esfuerza por alcanzar sus objetivos y su afición es el trabajo arduo., sabe remangarse y ponerse a trabajar sin gastar demasiadas energías emocionales, es cauta con los aspectos de la vida y evita cometer excesos o imprudencias.

Sus rasgos de personalidad más bajo son el agresivo, el audaz y el solitario, estos rasgos nos pueden indicar posiblemente que tiende una debilidad del YO, buscando resolver las situaciones a través del dialogo o incluso quedándose callada para evitar el conflicto, además es muy respetuosa con las normas y las leyes instauradas.

En los rasgos de personalidad que se encuentra en el promedio de la media están el vigilante, idiosincrásico, vivaz, teatral, fiel, cómodo, y sacrificado, estos aportan en una medida menor que los más altos en el comportamiento de la consultante. Esto podría indicar que en la relación con los otros presenta características de protección y precaución ante ellos, siendo estas conductas posiblemente adecuadas; por sus rasgos vivaz y teatral tiende a ser creativa y artista ligado esto con su estudio actual (Diseño), además en su rasgo fiel, tiende a ser muy respetuosa



con el tema de la fidelidad en sus relaciones y buscar lazos de amigos donde ella se sienta segura y cómoda, siendo estos los más representativos en esta prueba.

En la prueba de escala de recursos Noológicos se percibe una dificultad en la totalidad de la expresión de sus recursos espirituales de la persona. Viéndose afectados el autodistanciamiento: las capacidades de autocomprensión, autoregulación y auto proyección y en la autotranscendencia se verán afectadas: la diferenciación, la afectación y la entrega.

En la prueba Idare se observa que en la escala A-estado se encuentra en un estado normal y en escala A-Rasgo se encuentra dos desviaciones estándar, este resultado nos podría afirmar que su ansiedad está asociada a su personalidad.

### **Diagnostico Multiaxial.**

EJE 1: Trastorno de ansiedad, ataque de pánico.

EJE 2: Rasgos de personalidad evitativo y obsesivo compulsivo.

EJE 3: Hiporexia- perdida parcial de apetito.

EJE 4: Problemas relativos al grupo primario de apoyo-

EJE 5: EEAG 60 en el momento de la recepción.

### **Plan Tratamiento.**

#### **Modelos de Intervención.**

La intervención se orientara en tres fases; la primera se realizara una medida pre, donde se busca medir; los niveles de ansiedad, y como están los recursos Noológicos del consultante antes de ingresar a las sesiones, esto se realizara a través de test psicológicos (Idare, Autorretrato y Escala de Recursos Noológicos), en la segunda fase se realizar una intervención desde el enfoque Logoterapéutico, y en la última fase se aplicará nuevamente las pruebas psicológicas y se hará un comparativo para poder verificar el impacto del proceso psicológico.

En la fase de intervención psicológica con enfoque Logoterapéutico se buscará desplegar los recursos Noológicos de autodistanciamiento (autocomprensión, autoregulación y auto proyección) y autotrascendencia (diferenciación, afectación y entrega); estos recursos se intervendrán a través del dialogo socrático y tareas para casa.

Las sesiones se han diseñado con el enfoque fenomenológico existencial, orientadas a la relación con el ser-humano, por lo tanto, estas serán flexibles a las necesidades del consultante, lo cual el orden establecido podría cambiar.

#### **Entrevistas de Evaluación Pre y Post.**

En esta primera parte del proceso de investigación, se asignará un consultante con trastorno de ansiedad (ataque de pánico), con el objetivo de evaluar el nivel de restricción o des restricción de los recursos Noológicos del consultante, esto se llevara a cabo aplicando tres test; el primero, un test llamado Escala de recursos Noológicos cuyo objetivo es medir el despliegue de los recursos noéticos; el segundo, un test llamado Idare que mide los niveles ansiedad y un test de personalidad llamado Autorretrato de la personalidad y al final de proceso nuevamente se aplicaran los tres test mencionados anteriormente y se hará análisis de las dos medidas tomadas.

### **Descripción Detallada de las Sesiones**

Estas entrevistas se han diseñado sobre la idea de Viktor Frankl: “debemos pasar a una ofensiva concéntrica, tanto contra el síntoma como también contra la fobia como puntos de ataque” (Frankl V. , 2008), esto será trabajar el polo somático (Psicoeducación) y la otra la angustia (desplegar los recursos Noológicos).

#### ***Primera y Segunda Cita: Información General y Psicoeducación de Ansiedad.***

En la primera parte de la cita se orienta a crear la alianza terapéuticamente con empatía y aceptación incondicional, mostrando seguridad en el saber qué hacer y se explicará cómo se abordará la problemática, realizando el encuadre terapéutico. El proceso de psicoeducación se orientará a trabajar el polo somático y aportará en la autocomprensión del ser y del fenómeno de la angustia.

En el modelo de psicoeducación se abordarán los temas tratados en libro Vencedo Panico (Rangé & Borda, 2008):

Se abordará el tema de la ansiedad, los diversos tipos de ansiedad entre ellos el ataque de pánico, cómo pueden ocurrir los ataques de pánico (espontáneos, predispuestos y situacional), se hablará de los pensamientos y cómo estos influyen en los ataques de pánico, reconociendo que cualquier sentimiento es generado por un pensamiento.

Mencionaré la fisiología de la ansiedad y comprender el cuerpo. Las sensaciones que sentimos cuando estamos nerviosos generan ansiedad, estas respuestas buscan protegernos de algunas amenaza interna o externa, estas sensaciones pueden convertirse en una espiral que se retroalimentan de los pensamientos y sensaciones. Se describirá el sistema nervioso central y el sistema autónomo y se hablará del sistemas Simpático y Parasimpático y como se puede regular las sensaciones ansiosas a través de la respiración y el control de pensamientos.

La psicología del pánico. En los ataques de pánico las personas además de experimentar los síntomas de ansiedad también experimentan miedo ante ellas, la incertidumbre de huida o lucha lo lleva a buscar peligro y cuando no lo haya lo busca en su interior, inventando posibilidades catastróficas, la interpretación de los síntomas causan pavor surgiendo el pánico.

Datos curiosos de la hiperventilación. Se mencionara de los procesos de respiración y como estos se presentan de forma automática, que a pesar de ser así se pueden regular a través del autocontrol, además se mencionara la hiperventilación como procesos donde la respiración se acelera y como esta puede generar síntomas a nivel central; sensación de vacío en la cabeza, mareos, confusión, visión borrosa, falta de aire y sensación de irrealidad y a nivel periférico; aumento del ritmo cardíaco, adormecimiento y hormigueo en las extremidades, manos frías, sudoración, enrojecimiento muscular.

Después se describirá el papel de la respiración en la ayuda para normalizar sus estados ansiosos a través del sistema Parasimpático.

***Tercera y Cuarta Cita: Desplegar el Recurso Noológicos de Autocomprensión.***

Y como diría Efrén Martínez: “En otras palabras la autocomprensión es la capacidad de verse a sí mismo en situación y en circunstancias particulares, es la capacidad que tiene la persona de darse cuenta de lo que le sucede, de su cognición y de lo que siente, es la posibilidad de descubrir y asumir su participación en aquello que le acontece” (Martínez, Rodríguez, Díaz, & Pacciolla, 2015).

El objetivo principal es crear un espacio de empatía y aceptación incondicional que le ayude al consultante a explorar su autocomprensión, de darse cuenta de lo que le sucede y de ser consciente de sus cogniciones en las diversas citas.

Tarea para realizar en casa:

Se entrena al consultante a estar atento y consciente de la forma que este se relaciona con el mundo y las demás personas y cómo en esta interacción aparecen sus estrategias de afrontamiento discutidas en las citas.

***Quinta y Sexta Cita: Desplegar el Recurso Noológicos de Autoregulación.***

Se socializa el resultado de la tarea.

Efrén Martínez refiere: “esta es una de las principales características distintivas del ser humano y esta capacidad es específicamente humana, el poder distanciarse de sí y oponerse a sus mandatos psicofísicos” (Martínez E. , 2013).

En estas citas, se orientará a construir estrategias con el consultante que le ayude a oponerse a sus estrategias de primer y segundo orden o a sus mandatos psicofísicos.

Además, se entrenará en las siguientes técnicas que llevará a cabo entre las citas.

*Técnica intensión paradójica:* La intensión paradójica fue diseñada para el tratamiento de Ansiedad, como dice Efrén Martínez:

“el de las neurosis de angustia y el de las neurosis obsesivo-compulsivas, y la intensión con esta técnica es alentar, motivar al consultante a hacer o desear que sucedan eso que el teme, con esto se busca que el consultante desee eso que teme, logrando sustituir el miedo patógeno por la intensión paradójica, así dejara sin bases el temor” (Martínez E. , 2013). Con esta técnica se motiva al consultante a enfrentar su miedo.

Tareas para casa: aplicar las estrategias de autorregulación entrenadas en las citas.

***Séptima y Octava Cita: Desplegar el recurso Noológico de Auto proyección***

Se socializa los resultados de las tareas dejadas para realizar en casa.

La auto proyección es una capacidad humana, esta nos permite vernos de una forma diferente y como dice Efrén Martínez:

“la auto proyección es la capacidad de imaginarse a sí mismo de otra manera, de verse en el futuro siendo distinto a como se es en la actualidad, de verse como proceso y no como un mero suceso, de creer y concebir que se puede cambiar, que se puede llegar a ser mejor persona” (Martínez E. , 2013).

*Técnica de cartas de Yo del futuro:* Se solicita al consultante que imagine el Yo del futuro de seis meses, un año y tres años; le escribe una carta, en esta va a escribir qué debe aprender, qué va a ocurrir, cómo va a cambiar de forma positiva su vida, cómo se verá en el futuro.

***Novena Cita: Desplegar el Recurso Noológicos de Diferenciación.***

La diferenciación es un recurso que le permite ser un individuo y reconocer al otro ser humano diferente de el mismo. Efrén Martínez, refiere: “la diferenciación es un fruto de la autotranscendencia que le permite al ser humano encontrarse con otro ser humano, es decir, le permite al ente espiritual, estar junto a otro ente de la misma clase” (Martínez E. , 2013).

***Decima y Onceava Cita: Desplegar el Recurso Noológicos de Afectación.***

La afectación como refiere Efrén Martínez: “es ese impacto emocional que se produce cuando se “esta junto a” un valor o al sentido; es la capacidad de dejarse tocar por el valor o el sentido Captado, de resonar afectivamente en su presencia” (Martínez E. , 2013).

En esta cita se orientará a desplegar el recurso de la afectación con el consultante a través del diálogo socrático.

***Doceava y Treceava Cita: Desplegar el Recurso Noológicos de Entrega***

Y como refiere Efrén Martínez, la entrega: “el ser humano no solo se deja afectar por el sentido o por otro ser humano, la afectación invita a la acción, a la entrega, es decir a la realización del sentido” (Martínez E. , 2013).

En esta cita se orientará a desplegar el recurso de la entrega con el consultante a través del diálogo socrático.

### **Metodología.**

#### **Tipo de Investigación.**

Estudio cualitativo de caso único.

#### **Técnicas.**

Entrevistas para la evaluación.

Entrevista en profundidad realizadas a través del dialogo socrático.

Entrevista semiestructurada o protocolo (escrito) de descripción.

#### **Herramientas de la Investigación.**

Test de autorretrato de la personalidad de Oldham y Morris

Test Idare de Charles Spielberg y Rogelio Diaz

Manual de la Escala de Recursos Noológicos de Efrén Martínez

#### **Técnicas de Validación.**

Co-i: persona o consultante que participa en la investigación.

Investigador: persona encargada del proceso de investigación.

Asesor de Investigación: tutor encargado de verificar, acompañar y direccionar el proceso de investigación.

-Triangulación: los resultados generando entre el Co-i y el investigador, serán analizados con el asesor de la investigación.

- Reacciones de la población estudiada: las interpretaciones fueron discutidas con los participantes de la investigación.



**Población (Caso Clínico).**

Dada la metodología de esta investigación, al ser un estudio de caso único, la identificación de la persona que participan en esta investigación, han sido modificados para efectos de confidencialidad; así mismo, en las transcripciones han sido modificados los nombres de las personas que aparecen en los relatos. Se firmó un consentimiento informado para el uso de la información confidencial.

### **Marco Conceptual de Referencia.**

En este apartado se iniciará realizando una descripción de fenomenología seguido de existencialismo y se finalizará con el concepto psicoterapia fenomenológica existencial.

#### **Fenomenología.**

La fenomenología es reconocida como un movimiento filosófico de los primeros años del siglo XX, siendo uno de sus principales filósofos (fundador) Edmund Husserl. El término Fenomenología fue usado muchas veces en la historia de la filosofía antes que Husserl, pero solo hasta 1900 cuando Este publicó su libro (Investigaciones lógicas), dio el nacimiento a la fenomenología en filosofía. Este autor, como lo menciona Yaqui Martínez en su libro, se orientó a una suspensión radical de lo que llamo la actitud natural (Martínez Y. , 2012).

La fenomenología se orienta al estudio filosófico del mundo que se manifiesta directamente a la conciencia, dando gran importancia a las experiencias subjetivas de los seres humanos. Procura conectarse con la esencia del fenómeno para encontrar los cimientos de la realidad que los sostiene. Busca que el ser humano desde la ciencia no sea visto solo como parte de un mundo objetivo, sino como alguien que siempre está interpretando el mundo y dándole significado en la conciencia. La fenomenología se distingue del modelo científico por no intentar explicar los fenómenos en conceptos externos al sujeto, buscando describirlos y comprenderlos en sus propios términos.

Rollo May define la fenomenología:

“la fenomenología es el intento de aprehender los fenómenos tal como se presenta. Es el esfuerzo disciplinado por purificar nuestra mente de los presupuestos que tan a menudo hace que solo veamos en el paciente nuestras propias teorías, o los dogmas de nuestros propios sistemas; es el esfuerzo por experimentar, en cambio, los fenómenos

en su plena realidad y tal como aparecen en sí mismo” (May, y otros, 1963). Aquí se trata de experimentar los fenómenos y no de observarlos.

Por su parte, Alberto De Castro del cual refiere: “El método fenomenológico sustenta su metodología y su forma de aproximarse al ser humano y su experiencia en la visión que este tiene del ser humano” (De Castro, García, & González, 2017), siendo este método una forma de acercarse al hombre y su experiencia.

Efrén Martínez refiere sobre Fenomenología:

“en otras palabras le interesa la experiencia directa de la persona que la vive, tratando de evitar imposiciones de significados existentes a priori, previos a la experiencia en sí, provenientes de la tradición religiosa, cultural, del sentido común, experiencias previas, incluso de la ciencia” (Martínez E. , 2013).

Hasta aquí definiré la fenomenología, ahora desarrollaré algunos conceptos que permitirá una mejor la comprensión.

El primer concepto se denomina la actitud natural. Este término fue expuesto inicialmente por Husserl. Se refiere a cómo los seres humanos en su vida cotidiana se relacionan e involucran con el mundo. Retomando a Alberto De Castro: “la actitud natural denota un comportamiento irreflexivo y sin auto conciencia acerca de la propia experiencia inmediata en el mundo” (De Castro, García, & González, 2017). Es importante comprender la actitud natural, siendo esta la forma como el consultante vive su experiencia.

El segundo concepto es la intencionalidad; los seres humanos siempre tenemos una relación intencional con el mundo. Esta influye directamente en cómo lo interpretamos. Y como diría Alberto de Castro:

“ahora bien, es importante clarificar que la noción de la intencionalidad se refiere a la relación entre las personas y el mundo. No solo se trata de saber cómo nosotros percibimos e interpretamos el mundo, si no también y sobre todo acerca de cómo estamos presentes ante el mundo” (De Castro, García, & González, 2017). Siendo la fenomenología la disciplina que identifica, analiza y describe los elementos constitutivos de la conciencia intencional.

Entonces, la fenomenología, busca comprender la representación que los seres humanos experimentan en el mundo, logrado esto podemos captar la perspectiva o punto de vista de la persona que se está investigando o interviniendo.

La fenomenología es el principal método utilizado por la psicoterapia Existencial, y a la filosofía existencial apoyo en su desarrollo.

### **Existencialismo.**

El existencialismo es una corriente filosófica, se centra en el análisis de la condición humana; la libertad, responsabilidad, significado de la vida y las emociones. Siendo el centro de esta filosofía el individuo y sus experiencias subjetivas. Kierkegaard y Nietzsche han sido considerados los pioneros en la filosofía existencialista.

Desde el punto de vista de otros autores, Kierkegaard retoma nuevamente la pregunta ¿Qué es la existencia?, para él, da gran importancia que cada ser humano se haga la pregunta y se construya a partir de sus respuestas, para desenmascarar los estereotipos, paradigmas dominantes y totalizadores y así despertar la pasión en cada ser humano (Martínez E. , 2013).

Como lo dice Yaqui Martínez, el existencialismo es la forma de comprender al ser humano eliminando la separación entre sujeto y objeto y asumiendo como sujeto- Objeto (Martínez, 2013).

Rollo May: “el existencialismo significa un tomar como centro a la persona existente; es el énfasis puesto sobre el ser humano tal como surge y deviene” (May, y otros, 1963). La ciencia occidental por separar la realidad en diversas partes y desarrollar leyes abstractas, desarrolló un carácter esencialista perdiendo la posibilidad de ver a este ser humano como emerge y como se desenvuelve existencialmente.

Rollo May, afirma que el existencialismo es una forma o manera de acercamiento a los seres humanos, es una actitud (May, y otros, 1963), siendo esta actitud una forma de conocer al ser humano y su experiencia.

Yaqui Martínez, afirma

“ no es... un sistema de terapia, sino una actitud hacia la terapia, no es un modelo de técnicas... es una visión profunda del desarrollo y la detención de la persona en su proceso de existir... es una búsqueda basada más en preguntas que en respuestas...(en donde) la relación... es el centro principal del trabajo” (Martinez, 2013).

Entonces, para concluir, el existencialismo es una visión antropológica con la que el investigador o terapeuta aborda al ser humano como centro para intentar comprender su experiencia.

### **La Psicoterapia Fenomenológica Existencial.**

Los orígenes de la vinculación entre psicoterapia, fenomenología y existencialismo datan del siglo XX, siendo pioneros en este campo; Karl Jasper, Ludwig Binswanger y Medard Boss, quienes fueron influenciados por el pensamiento del filósofo Martin Heidegger. Y como lo refiere Yaqui martines: “estos psiquiatras crearon una perspectiva psicoterapéutica alternativa al psicoanálisis y al pragmatismo positivista que se encontraba en boga. Los tres voltearon hacia

una filosofía desde la psiquiatría, en un intento por alcanzar una mayor comprensión de sus pacientes” (Martínez Y. , 2012).

Siguiendo con la idea anterior, la psicoterapia fenomenológica existencial, se orienta a comprender el sentido de la experiencia del ser humano, ya que buscar una explicación del comportamiento sin antes lograr entender la experiencia del sujeto, generará una imagen distorsionada de dicho sujeto. O como lo dice Yalom, citado por Alberto de castro: “si se aplica el mismo esquema para comprender a todos los individuos, se le escapa a uno la experiencia irrepetible de la individualidad de la persona” (De Castro, García, & González, 2017).

Retomando lo anterior, para los psicólogos fenomenológicos existenciales, es importante abordar la comprensión del mundo (interno y privado) del ser humano. Esta comprensión nos da información de como los seres humanos estructuran su experiencia.

Entonces, la comprensión será el eje central de los psicólogos fenomenológicos existenciales, esta permite reconocer que los seres humanos nos guiamos hacia fines universales como los valores y la convivencia; estos, a pesar de ser universales, serán interpretados y abordados de forma particular. Y como lo afirma Alberto de castro: “la comprensión está caracterizada primeramente tanto por la captación de la estructura experiencial de la persona, desde la cual desarrolla una disposición afectiva ante una situación dada (Intencionalidad), como por aquello que vivencialmente es significativo para ello (sentido)” (De Castro, García, & González, 2017).

Por lo tanto, es importante definir algunos conceptos que ayuden a clarificar la psicología fenomenológica existencial.

*Vivencias y experiencias:* Los seres humanos viven experiencias de las cuales estas le permiten irse construyendo, y gracias a sus rasgos propios tiene características particulares, estas

experiencias pueden ocurrir a un grupo de personas, cercanas o próximas en desiguales condiciones y situaciones, siendo diferentes de las vivencias por dejarnos ver lo particular del ser humano, lo más íntimo en relación con la vivencia del mundo. Estas vivencias al organizarse y articularse permiten construir los rasgos propios de la persona.

*Dimensiones básicas:* El ser humano está inmerso en unas dimensiones básicas en su existir y tenerlas claras le permite comprender el proceso experiencial. Estas dimensiones básicas son como lo dice Alberto de Castro: “la capacidad de autoconsciencia, la libertad, la responsabilidad, el uso de la voluntad para relacionarse con los deseos, la búsqueda y afirmación de sentidos y valores” (De Castro, García, & González, 2017). Estas dimensiones básicas permiten la comprensión del ser humano que hace parte de un mundo, que es capaz de construir este mundo de forma consciente e intencional.

Entonces, para concluir, la psicología fenomenológica existencial busca tomar como centro de investigación al ser humano, siendo este activo y participe en el mundo, reconociendo que la experiencia y la creación está ligada con la relación total en este mundo, y esta relación produce un valor que se pretende reafirmar.

### **Logoterapia.**

Viktor Emil Frankl (1905-1997), en los años treinta, integro el pensamiento de varios autores, desarrolló lo que él denominó Logoterapia y Análisis existencial. Es una perspectiva de pensamiento y metodología unidos para ayudar a las personas a desplegar sus recursos personales, con los cuales afrontar sus padecimientos psicológicos y capacitarlos para descubrir su sentido en y de vida.

Viktor Frankl, define la logoterapia como:

“un método menos introspectivo y retrospectivo. La Logoterapia mira más bien hacia el futuro, es decir, al sentido y los valores que el paciente quiere realizar en el futuro. La logoterapia rompe el círculo vicioso y los mecanismos de retroalimentación que juegan un papel tan crucial en el desarrollo de la neurosis” (Frankl V. , 1979) y en este mismo texto continua diciendo: “no obstante al aplicar la Logoterapia, el paciente se enfrenta con el sentido de su propia vida, y a continuación debe confrontar su conducta con ese sentido de vida” (Frankl V. , 1979). Entonces, la logoterapia se centra en como el ser humano realiza esta búsqueda de sentido y se entrega a este.

Viktor Frankl refiere que utilizó el termino Logoterapia, siendo el Logos una palabra de origen griego que equivale a espíritu, sentido, propósito o significado (Frankl V. , 1979). El logos en el pensamiento griego es además el mundo de lo específicamente humano, compuesto por una polaridad objetiva y subjetiva; donde el polo objetivo está conformado por valores que son cualidades del mundo que solo pueden ser percibidos por el ser humano y el subjetivo por la persona que puede o no percibir estos valores.

Efrén Martínez refiere: “así es que mientras la Logoterapia es una perspectiva de pensamiento con influencias humanistas-existenciales, de aproximación cognitiva (Metacognitiva) y epistemológicamente fenomenológica/constructivista (Martínez, 2007), la Psicoterapia Centrada en Sentido (PCS) es la aplicación de dicha perspectiva al ámbito de la psicoterapia” (Martínez E. , 2013). Explicándolo de otra forma, la Psicoterapia Centrada en el Sentido o PCS es una psicología clínica con orientación Logoterapéutico.

La Logoterapia plantea dos formas de aplicación: una de ellas llamada Logoterapia específica, encargada de trabajar los problemas de sentido; la neurosis noógena, la crisis



existencial; vacío existencial y la logoterapia inespecífica, orientada a trabajar lo clínico y terapéutico de lo psicógeno e incluso lo somatógeno.

### ***Antecedentes Filosóficos.***

A pesar de que el pensamiento de Frankl tiene características propias, no es un pensamiento nuevo, ya que integra ideas de otros filósofos, encontrando grandes similitudes con autores de la primera parte del siglo XX (Martínez E. , 2013).

A continuación, presentaré las principales influencias y sus aportes al pensamiento de Viktor Frankl.

Max Scheler: siendo una gran influencia para Frankl en su forma de pensar y la visión del hombre y del mundo. Se reconocen puntos de encuentro como la fenomenología formulada por Husserl y Scheler, cuyo postulado básico refiere conservar lo humano de los fenómenos humanos (Martínez E. , 2013).

Según Efrén Martínez otra influencia de Scheler es: “para Scheler (2001), la persona vive y existe únicamente en la realización de actos intencionales, considerando el mundo como el correlato objetivo de la persona” (Martínez E. , 2013). En esta orientación antropológica el ser humano se dirige hacia objetos intencionales, siendo esto una característica que nos diferencia de los animales.

Además, tuvo gran influencia en el pensamiento de Frankl en puntos importantes como: la persona espiritual consciente e inconsciente, la visión de persona como centro de actos espirituales, los recursos noéticos (autodistanciamiento y autotrascendencia), los valores y la voluntad de sentido.

Karl Jaspers: este psiquiatra y filósofo alemán, aunque no lo influyó directamente, comparten posturas filosóficas; Efrén Martínez cita lo siguiente: “De tal manera que tanto para

Jaspers como en Frankl queda claro que su visión epistemológica haría parte de las ciencias del espíritu que de las ciencias naturales” (Martínez E. , 2013).

Además, en su visión antropológica tanto Jaspers como Frankl, abordan el tema de la libertad y la autodeterminación. También hay coincidencias en el reduccionismo, es una operación epistémica donde se toma una parte de un todo y a través de esta parte se intenta explicar el funcionamiento, y otra coincidencia es defender la dignidad de la persona.

Rudolf Allers: Frankl y Allers conocidos de la escuela de medicina en Viena. Frankl estudiante en el laboratorio neurofisiológico y Allers su maestro. Esta relación de aprendizaje logro superarse, convirtiéndose en mutua admiración; para Allers, la Logoterapia ha sido un gran avance para la psicoterapia (Martínez E. , 2013).

La influencia de Allers en Frankl como lo refiere Efrén Martínez se basa en la psicoterapia, referenciando a esta como una educación para la responsabilidad (Martínez E. , 2013).

Además, otro punto de encuentro se halla en la postura fenomenológica, donde Efrén Martínez cita a Allers: “comprender el otro significado, justamente ver las cosas desde su punto de vista” (Martínez E. , 2013), poder comprender el mundo desde la perspectiva del otro.

Martín Buber: aquí encontramos otro de los filósofos que coinciden en las posturas con Frankl, coincidiendo como lo refiere Efrén Martínez en la libertad y la espiritualidad (Martínez E. , 2013). Siendo su mayor coincidencia la relación y el encuentro. Este encuentro relacionado en el Yo-Tu, como la presencia total del ser.

***Bases Teóricas de la Logoterapia- Teoría de la Noodinamia***

En este apartado me remitiré a hablar de la estructura teórica de la Logoterapia, de la teoría de la Noodinamia.

**Libertad de Voluntad.** Iniciaré con la descripción de la ontología dimensional que es la propuesta de Frankl. El reduccionismo era el pensamiento científico de la época, y ¿Qué significa esto?, que al estudiar al ser humano se tomaba una sola dimensión de las tres de las cuales estaba compuesto (la biológica, la psicológica y la espiritual), reduciendo al ser humano a un mero efecto, donde no hay intención y por lo tanto sentido tampoco.

Entonces, la ontología dimensional es la totalidad que refiere Frankl, del ser humano. Esta totalidad de la que estoy refiriendo reconoce la condición psicofísica o lo que llamaremos facticidad psicofísica, y ésta es definida por su naturaleza espiritual la que llamaremos noodinamismo facultativo o lo que llamara Efrén Martínez retomando a Frankl “lo que nos faculta como personal” (Martínez E. , 2013).

Entonces, al definir al ser humano desde la ontología dimensional, permite a la persona pasar de ser un autómatas a un ser autónomo como lo refiere Efrén Martínez: “descubrir una condición de totalidad en la persona humana, que hace posible pasar de esa automatía al concepto de autonomía, caracterización más apropiada de la naturaleza humano” (Martínez E. , 2013).

El hombre de forma natural es libre, a pesar de estar condicionado por sus dimensiones biológicas y psicológicas, estas se instauran como condicionantes, pero no necesariamente como determinantes del ser humano en función de su dimensión espiritual. esto es lo Frankl denomino la “libertad de Voluntad”. Esta libertad del hombre es no infinita, es finita, ya esta está condicionada por las dimensiones del ser humano, pero es libre de asumir una actitud ante estos

condicionamientos o dicho de otra forma por Frankl 1990: “solamente de forma limitada, el hombre es un ser no limitado” (Martínez E. , 2013).

Ahora, pasaré a referirme a la libertad humana es responsable; entonces como refiere Efrén Martínez:

“en realidad, el hombre es un ser que SE decide, porque con cada decisión que asume, en todos los casos, se va autoconfigurando; cada decisión que toma determina su destino, la persona que es, el carácter que tiene y la personalidad que se convierte” (Martínez E. , 2013),

el ser humano es decisonal y ante las diversas situaciones que le acontecen, en su libertad puede decidirse.

Ahora como lo refiere Efrén Martínez:” el hombre debe enfrentarse con la alternativa de una libertad de (como posibilidad de contraponerse u oponerse al destino), y una libertad para (como posibilidad de asumir la responsabilidad de existir)” (Martínez E. , 2013). El hombre en su libertad responsable debe asumir un de qué y para qué su libertad.

Por su parte, Efrén Martínez retomando a Frankl, define el destino: “en principio podría decirse es el conjunto de situaciones de distinta naturaleza que inevitablemente el hombre debe enfrentar a lo largo de su vida” (Martínez E. , 2013). para Frankl, el destino es algo natural en la vida del ser humano, concibe al destino, como parte de la escena natural de este. Reconoce tres formas a saber:

Destino bilógico: conjunto de disposiciones somáticas que interponen ante la acción de la libertad espiritual.

Destino sociológico: conjunto de disposiciones sociales que interponen ante la acción de la libertad espiritual.

Destino psicológico: conjunto de disposiciones psicológicas que interponen ante la acción de la libertad espiritual.

Ahora, reconociendo al destino como algo inevitable, el ser humano tiene la capacidad de oponerse a éste, siendo la forma como los seres humanos manifiestan su libertad responsable, esta libertad solo puede ser libre ante un destino, este permite un decidirse, un elegir-se, si no existiera el destino no habría libertad.

**Voluntad de Sentido.** Efrén Martínez, citando a Frankl, refiere que el hombre es un “buscador de sentido” (Martínez E. , 2013) y esta búsqueda como lo refiere Frankl, constituye una fuerza primaria” (Frankl V. , 1979), esto implicar al ser que se indaga sobre el sentido de su existencia. Esta fuerza motivacional primaria que define Frankl como voluntad de sentido (Frankl V. , 1979), no es una racionalización secundaria de sus impulsos instintivos, sino una orientación hacia los valores que permiten a la persona vivenciar el sentido, este sentido de cada ser humano es único.

Por otro lado, Logos o sentido como lo refiere Frankl: “no es solo algo que nazca de la propia existencia, sino que se presenta frente a esa misma existencia” (Frankl V. , 1979), por lo tanto, : “no inventamos el sentido de nuestra vida, nosotros lo descubrimos” (Frankl V. , 1979).

Ahora, como el ser humano es un buscado de sentido, podría reflexionar sobre el hombre como buscador y el hombre como buscador de sentido.

El hombre como buscador: el hombre en su naturaleza es un ser buscador de la verdad, este buscar de la verdad lo lleva a intentar interpretar o descubrir su realidad, a través de preguntas sobre su existencia, estas respuestas se orientan a verdades de su vida. Las preguntas que se haría estarían entorno a ¿Cuál es el sentido de mi vida? y ¿cuál es el sentido en este

momento específico en mi vida?, siendo su propia existencia la que lo cuestiona, generado respuestas solo válidas para él.

Ahora el hombre como buscador de sentido, los seres humanos en su diario vivir aparecen diversas cuestiones que se pueden agrupar en cuatro ejes existenciales lo cual como diría Efrén Martínez, son la muerte, la soledad, la libertad y el sentido de vida, estos llamados supuestos básicos (Martínez E. , 2013). Estos supuestos básicos resultan no resueltos definitivamente, quedando abiertos a la espera de una respuesta significativa para este ser humano, siendo este como un principio de coherencia que permita en su existencia dar un significado a lo que debe enfrentarse en su día a día. Entonces, el ser humano es un ser de apetito de sentido que se orienta de su naturaleza espiritual o noética.

El ser humano es un buscador de sentido para su vida, este deseo genuino, como lo mencione anteriormente, es su primera y más poderosa motivación en la vida, definida por Frankl como voluntad de sentido.

Ahora retomaremos a Efrén Martínez:

“el hombre sale de sí mismo en procura de aquello que se lo permita (sentido). Si lo encuentra está en camino de su realización personal, pero si no lo encuentra, queda expuesta a una vivencia de vacío que se genera por la frustración de esa búsqueda”

(Martínez E. , 2013), siendo la frustración existencial la no vivencia de los valores que generan sentido y si esta frustración no es resuelta se convierte en un vacío existencial.

Este, no es una enfermedad ni una forma de neurosis, pero puede ser considerado como un factor preponderante para el desarrollo de enfermedades de distintos tipos.

En la voluntad de sentido, como se mencionó anteriormente, es una fuerza motivacional o motor, diferentes del principio de placer (Freud), y al principio de poder (Adler), estos principios

actúan de forma automática, buscando la distensión y surgen desde el displacer y la minusvalía. Siendo entonces la voluntad de sentido, la que busca reorientar esa energía (tensión) en función de un valor significativo para cada ser humano, siendo esta resolución una vía “intencional”.

Al referirme a esa vía intencional, en la voluntad de sentido podremos reconocer como ésta da un principio de coherencia a la existencia del ser humano, gracias a que asume una triple característica, las cuales Efrén Martínez describe así:

La primera: “Unidad. Cuando el hombre asume un compromiso, se aparta de la “dispersión”, porque ese compromiso le otorga sentido al esfuerzo, al sacrificio, a la entrega” en la segunda, “dirección. Por un lado, me empuja o por el otro me inspira a hacer sacrificios, a asumir trabajos, a aceptar cargas” en la tercera: “orientación. Me marca el logro en la línea del horizonte. Se opone a la “desorientación”, al vacío de meta, a la carencia de destino” (Martínez E. , 2013).

**Sentido de Vida.** El sentido de vida como lo define Efrén Martínez: “se refiere a la coherencia, y que la búsqueda de sentido termina siendo en realidad una búsqueda de coherencia personal” (Martínez E. , 2013). El sentido es el descubrimiento y la realización de un valor, este valor le da unidad a la vida por movilizar mis esfuerzos hacia esa orientación (valor), evitando la distracción y dispersión.

Además, como refiere Frankl, el sentido es particular a cada ser humano, y puede diferir de un día al otro inclusive en horas (Frankl V. , 1979).

Este sentido, como lo refiere Efrén Martínez, citando a Frankl, habla de la preocupación por el sentido de la vida, asumiendo a esta como un supuesto básico de la existencia de los cuales mencioné anteriormente, como refiere Frankl, sobre el sentido, citado también por Martínez: “lo

más humano en el hombre” (Martínez E. , 2013). Puedo acceder a este sentido a través de los valores, tomando contacto con estos.

Entonces, de esta forma ingresamos al tema de los valores, siendo estos la forma de vivenciar el sentido, y al hablar de valores Alfried Längle, plantea en su libro:

“valiosa pueden ser muchas cosas en la vida, y uno se pregunta cómo encontrar el camino en esta abundancia desconcertante y cómo lograr una vida plena de sentido. Por eso el mérito especial de Frankl es haber reunido por primera vez todas aquellas posibilidades cuyo valor incluyen el ser portadoras de sentido” (Längle, 2008).

Frankl propone tres vías para la vivencia de sentido, los valores de creación; los cuales son realizables por actos concretos, se refiere a la creación. Los valores de experiencia los cuales se alcanzan a través de la vida misma, vivenciando mi existencia. Los valores de Actitud; se refiere a la actitud que el sujeto adopta ante ciertas situaciones irremediables (Martínez E. , 2013).

Entonces el ser humano desarrolla o establece una escala axiológica de valores, siendo esta una forma de organización o una escala de orden jerárquico, siendo esta de dos formas:

Piramidal: en esta situación el ser humano escoge un valor especial, convirtiendo estos valores subordinados de este.

En paralelo: aquí puede ocurrir que el hombre identifica dos o más valores como predominantes, compartiendo la misma escala o el mismo nivel.

El ser humano vive su existencia en una tensión entre dos polos, uno de ellos es el “ser actual” y el otro polo es el ser que “deber ser”, este deber ser no es una imposición externa ni hace referencia a un procedimiento moral si no una elección propia hacia el ser que quiere llegar a ser. Esta tensión es lo que motiva al hombre a pasar de un polo al otro.



***La Espiritualidad Humana.***

Esta dimensión no solo es la dimensión humana, sino la dimensión específicamente humana, es lo noético como lo llama Frankl, esta dimensión es la que integra al ser humano.

¿Qué es lo espiritual?, resolveré esta pregunta como lo define Frankl, quien es citado por Efrén Martínez: “y precisamente designamos como lo espiritual en el hombre aquello que puede confrontarse con todo lo social, lo corporal e incluso lo psíquico en él. Lo espiritual es ya por definición solo lo libre en el hombre” (Martínez E. , 2011).

Esta espiritualidad humana posee unas características que citaremos desde su libro de Efrén Martínez:

1. “Lo espiritual es potencia pura” (Frankl, 1994 a), no posee una realidad sustancial, es mera posibilidad de manifestación.
2. “Lo espiritual brinda unidad y totalidad a la persona humana, es la dimensión integradora que solo en un nivel heurístico puede verse separada de su organismo psicofísico” (Frankl, 1994c).
3. Lo espiritual hace consciente lo estético, lo erótico y lo ético en una tensión fecunda de su propia intencionalidad (Frankl, 1994c)
4. Lo espiritual es autoconciencia (Frankl, 1994c, 19999, es dialogo consigo mismo.
5. Lo espiritual es doblemente trascendente en su intencionalidad y reflexividad (Frankl, 1994d).
6. Lo espiritual es el núcleo sano de la persona, la dimensión que no enferma (Frankl, 1994 a).
7. Lo espiritual ejerce presencia en sentido ontológico (Frankl, 1994 a) es un “estar junto a” que no se concibe en términos espaciotemporales.

8. La dimensión Noológico debe definirse como esa dimensión en la que se localizan los fenómenos especialmente humanos (Frankl, 2001).
9. Lo espiritual es aquello que instrumentaliza al organismo psicofísico, utilizándolo como mecanismo de expresión (Frankl, 1994<sup>a</sup>, 1994c)
10. Lo espiritual es el centro de recursos noéticos (autotrascendencia y autodistanciamiento entre otros)” (Martínez E. , Psicoterapia y sentido de vida, 2007).

Esta dimensión noética requiere del organismo psicofísico para su expresión, este organismo psicofísico; lo físico y lo psicológico forman una unidad, no siendo esta su totalidad, pero siendo necesaria para su expresión desde la dimensión espiritual.

Y como dice Efrén Martínez: “ahora bien, la misma espiritualidad no es consciente de sí misma, es irefleja e irreflexionable (Frankl, 1995<sup>a</sup>) (Martínez E. , 2013). Y en su mismo texto: “se puede decir que la espiritualidad no consciente es el piso de la persona espiritual, es el suelo de la mismidad que carece de autoconciencia reflexiva, es decir, no puede reflexionar sobre sí misma” (Martínez E. , 2013), entonces, la espiritualidad no puede verse a sí misma, al hacerlo estaría viendo otra entidad.

Entonces lo espiritual necesita un organismo psicofísico, para expresarse, este organismo necesita estar maduro para poder expresar lo espiritual, a esto se denomina maduración noética, cuando la dimensión psicofísica alcanza un nivel de maduración que le permite a lo espiritual la expresión.

### ***Recursos Noético.***

Son las capacidades específicamente humanas, pues solo las poseemos nosotros, y en la psicoterapia centrada en el sentido, son los recursos para desarrollar o desplegar. Y como diría Frankl, citado por Efrén Martínez:

“pues son características antropológicas básicas de la existencia humana, potencialidades inherentes que constituyen al ser humano en persona y que Frankl consideraba como las dos características antropológicas fundamentales de la existencia humana, que se dan en esa dimensión: su autotrascendencia, en primer lugar, y , en segundo lugar, la capacidad para distanciarse de sí mismo” (Martínez E. , 2013), entonces, los recursos noéticos son capacidades espirituales que poseen los seres humanos, entre los que se encuentran la autotrascendencia y autodistanciamiento.

Autodistanciamiento: al referirme al primer recurso Noológico del autodistanciamiento, hablaré de la capacidad que tiene exclusivamente los seres humanos de distanciarse de sí mismo, para lograr a través de esto el poder observarse y controlar o regular los procesos emocionales y cognitivos de su existencia. Como dice Efrén Martínez: “el autodistanciamiento es la capacidad específicamente humana de tomar distancia de sí mismo, de monitorearse y controlar los propios procesos emotivos-cognitivos” (Martínez E. , 2013).

Retomando a Efrén Martínez:

“el autodistanciamiento incluye las capacidades metacognitivas del ser humano, pues estas representan es el conocimiento que uno tiene y el control que uno ejerce sobre la propia actividad cognitiva, así como de las sensaciones o sentimientos que acompañan dicha actividad, relacionadas con el progreso hacia las metas, que pueden llegar a ser interpretadas conscientemente (Mateos, 2001), de tal forma que cuando se habla de metacognición se está hablando de autodistanciamiento” (Martínez E. , 2013).

Autodistanciarse es la capacidad metacognitiva que nos permite comprender y regular nuestros procesos cognitivos y emocionales.

Este recurso posibilita en la persona tres capacidades la autocomprensión, la autoregulación y la autoproyección. A continuación, presentaré las definiciones dadas por Efrén Martínez a estas tres capacidades.

*La autocomprensión:*

“es la capacidad de verse a sí mismo en situación y en sus circunstancias particulares, es la capacidad que tiene la persona de darse cuenta de lo que sucede, de su cognición y de lo que siente, es la capacidad de descubrir y asumir su participación en aquello que le acontece” (Martínez, Rodríguez, Díaz, & Pacciolla, 2015).

Como mencioné anteriormente es una capacidad metacognitiva, es el poder de comprenderse a sí mismo, es esa capacidad de hacerse seguimiento, de asumir su responsabilidad de lo que pasa, de responsabilizarse por lo que ocurre en su existir.

la Autocomprensión implica:

“evaluar lo dado a la consciencia, no solamente observándolo de forma pasiva, sino también valorando lo visto.

Generar conexiones entre los diferentes objetos intencionales, relacionar lo que aparece en la consciencia al distanciarse de sí, generando mapas que brinden un orden coherente o un entendimiento de lo desintegrado.

Describir lo que está en juego, seguir detalles en lo acontecido, describiendo la vivencia, sus conexiones y valoraciones.

Aceptar lo captado, incluyendo la aceptación de lo inaceptable que puede ser lo dado a la consciencia; aceptar no es solo reconocer lo que aparece, implica permitir la experiencia del influir emocional involucrado.

Aceptar no es resignarse, pues en la aceptación no se queda estancada la emoción”

(Martínez E. , 2016).

*La Autoregulación:* es una capacidad que se presenta únicamente en los seres humanos de tomar distancia de sí mismo y poder oponerse a su instancia psicofísica: “Es la capacidad de tomar distancia y regular los propios procesos cognitivos y emotivos, de reconciliarse con lo psicofísico o de oponerse a sí mismo si es preciso” (Martínez E. , 2013).

Esta autoregulación no solo es interna también se realiza ante las situaciones externas: “Esta autoregulación no es solo interna, pues también habla de la postura ante lo externo” (Martínez E. , 2013).

Esta autoregulación implica:

“Aceptar el malestar psicofísico y la incertidumbre sin luchar ni huir, aumentando la tolerancia al malestar, sin entender por ello una tendencia masoquista o de búsqueda de sufrimiento.

Oponerse si es preciso a los mandatos psicofísicos que buscan “regular” el malestar.

Ejecutar -cuando amerite- conductas alternativas a la “regulación” de las necesidades psicofísicas” (Martínez E. , El diálogo socrático en la psicoterapia, 2016).

*La Autoproyección:* Es la capacidad humana de concebirse o verse a sí mismo de otra u otras formas. Esto implica que el ser humano tiene esa capacidad para cambiar, de verse como proceso, en el proceso de su vida, siendo libre para ser así como es ahora o para convertirse en algo diferente: “Es la capacidad de verse a sí mismo de otra manera, es la capacidad intencional de la espiritualidad humana de dirigirse en su reflexividad hacia sí mismo y concebirse -incluso atemporal y aespacial- de una forma diferente” (Martínez E. , 2013).

Esto implica:

“Elegir la versión de sí mismo que se desea, sin fantasías evitativas, ni como una forma de voluntad de placer.

Evaluar lo dado a la consciencia, observando lo que realmente implica dicha proyección, el precio del cambio y del esfuerzo.

Generar conexiones entre lo deseado y los posibles obstáculos para lograrlo, las pérdidas a asumir por cambiar, así como las reacciones de lo externo ante las nuevas actitudes y formas de vida asumidas.

Describir la vivencia futura, sus conexiones y valoraciones.

Aceptar lo que puede darse y no lo que no puede darse” (Martínez E. , 2016).

*La Autotrascendencia:*

“los seres humanos siempre estamos en la búsqueda de algo o alguien que sea significativo para nosotros. Siendo en la trascendencia donde encontraremos un punto importante en la logoterapia, la teoría motivacional del Frankl o la voluntad de sentido, la tensión fecunda entre ser y el deber ser: Es la capacidad intencional de la consciencia para dirigirse hacia algo o alguien significativo” (Martínez, Rodríguez, Díaz, & Pacciolla, 2015).

Esta voluntad de sentido permite al ser humano efectos positivos que se dan de forma no buscados, pues la felicidad es una ganancia no buscada.

Frankl lo refiere de la siguiente:

“El primer aspecto de la autotrascendencia, la búsqueda y el alcance de un sentido, puede expresarse con un concepto basado en la teoría de la motivación y que yo suelo llamar deseo de sentido... El amor, en efecto, se revela como uno de los dos aspectos de eso que yo llamo, la autotrascendencia de la existencia

humana. Entiendo por tal hecho antropológico fundamental de que el ser humano remite siempre, más allá de sí mismo, hacia algo que no es él: hacia algo o hacia alguien, hacia un sentido que el hombre colmó o hacia un semejante con el que se encuentra” (Martínez E. , 2013).

Esta capacidad está integrada por la diferenciación, la afectación y la entrega. A continuación, presentaré las definiciones dadas por Efrén Martínez a estas tres capacidades.

*La diferenciación:* “La diferenciación es un fruto de la autotranscendencia que le permite al ser humano encontrarse con otros ser humano, es decir, que le permite al ente espiritual “estar junto a” otro ente de la misma clase” (Martínez E. , 2013). Esto implica entender como todos los seres humanos somos diferentes y esto hace parte de nuestra existencia.

Esto implica:

“Reconocer que es lo propio y lo ajeno, que características le pertenecen a la persona y cuales son “prestadas”, manteniendo límites interpersonales adecuados.

Respetar las emociones de los otros, sin personalizar ni sentirse atacado, permitiéndose ser. Describir lo propio y lo personal. Mantenerse en la autenticidad sin permitir que el contexto lo absorba” (Martínez E. , 2016).

*La Afectación:* “Un aspecto importante – y tal vez el primero- de la autotranscendencia es lo que Frankl llama Voluntad de sentido (Frankl, 1999 a, 1994b) y es esta tensión entre el ser y el deber- ser, entre el ser humano y el sentido y los valores” (Martínez E. , 2013). La afectación es la resonancia o impacto emocional motivado por los valores que percibe la persona que le invitan a decidirse ante ellos.

*La Entrega:* es una de las capacidades de la autotranscendencia, se orienta a la realización de sentido o como su misma palabra lo dice a entregarse a lo que la persona considera valioso:

“El ser humano no solo se deja afectar por el sentido o por otro ser humano, la afectación invita a la acción, a la entrega, es decir a la realización del sentido” (Martínez E. , 2013).

“El hombre no llega a ser realmente hombre y no llega a ser plenamente él mismo sino cuando se entrega a una tarea, cuando no hace caso de sí mismo o se olvida de sí mismo al ponerse al servicio de una causa o al entregarse al amor de otra persona” (Martínez E. , 2013). Siendo esta capacidad la que permite a la persona entregarse a eso valioso, y con ello convertirse en ser humano, ser él mismo, la persona que escogió ser.

### ***Visión Existencial y Logoterapéutica del Ser Humano.***

En este apartado haré referencia a la visión existencial del ser humano, para luego continuar con la visión Logoterapéutica.

**La visión Existencial del Ser Humano.** Es compleja y bastante amplia, los filósofos existenciales en algunos puntos coinciden en la forma de la visión del ser y en otros difiere. Para ser prácticos retomaré diez ideas plantea por Yaqui Martínez.

“Ser-en-relación” (Martínez Y. , 2012), una característica básica de la existencia es la relación interpersonal, existir es ser en relación.

“Ser en proceso” (Martínez Y. , 2012), definir la existencia es imposible, ya que está en movimiento continuo, no es estática ni fija. Decir algo de nuestra existencia será parcial y esto será adecuado para ese momento.

“Ser-entre-la-incertidumbre-y-el-misterio” (Martínez Y. , 2012), las características anteriores del ser, como es el relacionarse y estar en proceso, en ambas situaciones nos vemos influenciados, no podemos predecir lo que va suceder o la forma en que van a ocurrir las cosas, siendo esto un aspecto de incertidumbre en la existencia del ser.



“Ser-en-tensión-y-tragedia” (Martínez Y. , 2012), el ser humano experimenta diversas situaciones en su diario vivir, estas situaciones pueden generar tensión. Estas tensiones al ser enfrentadas con conciencia plena generan una sensación de apasionamiento.

“algunos pensadores como Irvin Yalom (1984) considera que la característica fundamental de los seres humanos, desde un marco existencial, consiste en lo que él llama las cuatro preocupaciones supremas a saber: 1) muerte o finitud. -el hecho de que tarde o temprano moriremos. 2) Libertad. – al enfrentarnos a ser los conductores de nuestra existencia en un mundo sin carreteras claramente trazadas o confiables. 3) aislamiento existencial. – nuestra experiencia de que nadie puede vivir la vida por nosotros, que en el fondo cada uno debe vivir sus experiencias y no pueda compartirlas completamente con nadie. 4) carencia de un sentido vital – el enfrentarnos a la necesidad de un sentido en un universo que carece de el” (Martínez Y. , 2012).

“Ser-entre-la-angustia-y-la-pasión” (Martínez Y. , 2012), las situaciones mencionadas hasta ahora producen en el ser humano inquietud y angustia. El evitar las condiciones básicas de la existencia al inicio generar una baja de la energía y si esto continúa producirá angustia. Se puede decir que existe dos tipos de angustia; la primera que se genera de forma natural y la segunda al rechazo de esta.

“Ser-corpóreo-y-sexual” (Martínez Y. , 2012), desde la perspectiva existencial mente y cuerpo no son considerados entidades separadas y formadas independientemente cada una de ellas. El cuerpo y la mente son considerados una unidad, una acción, un verbo.

“Ser afectivo o emocional” (Martínez Y. , 2012), existir implica siempre un estado de ánimo.

“Ser temporal” (Martínez Y. , 2012), estamos marcados en la finitud de la existencia, y esta finitud es determinante en nuestros procesos, ella determina hasta cuándo van esos procesos.

“Ser construyendo significados” (Martínez Y. , 2012), somos seres que vamos por la existencia atribuyendo significados.

“Ser valorativo o axiológico” (Martínez Y. , 2012), al atribuir significados de forma inmediata generamos un opuesto, y al hacer esto desarrollamos un aprecio por uno de estos opuestos, generando una jerarquía y algunos filósofos los llaman los valores universales.

Ahora continuare con la visión antropológica de la Logoterapéutica.

**Visión Antropológica de la Logoterapia.** Al referirnos a la visión de ser humano desarrollada desde la logoterapia, esta plantea a una unidad cerrada, integrada por tres dimensiones; el biológico, lo psicológico y lo espiritual.

Ahora retomaré tres ideas mencionadas por Viktor Frankl, este es citado en un seminario organizado por el Centro Viktor Frankl para la difusión de la Logoterapia. Aquí el ponente (Pablo René Etchebehere) habla de tres puntos de vista que ayudan a definir al ser Humano.

El primero es “la persona como “algo cerrado en sí, subsistente por sí, no susceptible de suma ni de división” (Etchebehere & Pablo, 2011), la persona es un sistema cerrado ya que no necesita de algo más para ser, entendiéndose cerrada que no se puede dividir, o sumar a otro para ser.

Segundo: “la persona es entendida como “portadora o soporte, pero también como centro de actos espirituales” (Etchebehere & Pablo, 2011), la persona es una unidad de la cual está compuesta por lo psicofísico que es el soporte del ser y lo espiritual que es lo dinámico, es lo fluido en el ser, donde se desarrollan los actos espirituales.

Tercero: “ser persona significa ser espiritual individualizado e individualizante, en cuanto que la persona individualiza al organismo psicofísico” (Etchebehere & Pablo, 2011), el ser es centro de actos espirituales, necesitando el organismo psicofísico para su expresión.

La propuesta de Frankl plantea una visión integral del Hombre, donde se encuentra lo biológico, lo psicológico y lo espiritual, esta teoría los une y los integra en un orden jerárquico, buscando así superar las limitaciones de los reduccionismos. Entonces, el ser humano es un sujeto cuya totalidad es tridimensional o como lo diría Frankl: “Tres son las dimensiones propias del hombre: la somática, la psíquica y la espiritual, esta última puede llamarse también” (Martínez E. , 2013).

Y al hablar de los niveles jerárquicos, Efrén Martínez refiere:

“Como vemos, reitera que entre los distintos niveles del ser del hombre hay peldaños cualitativos: en el inferior (nivel biológico) se adscribe “la vida” en la que coinciden la esencia de la planta, el animal y el hombre; al nivel intermedio o psicológico corresponder “el sentir”, lo cual es propio de la esencia de los animales y de los hombres; por último, en el nivel superior o noético se sitúa “el querer”, atributo que solo posee el hombre” (Martínez E. , 2013).

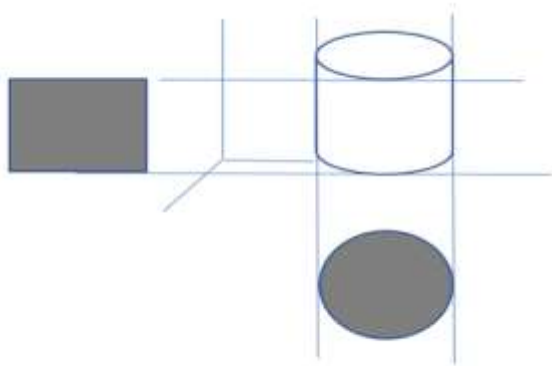
El ser humano es definido desde la Logoterapia como una unidad que incluye; biológico, psicológico y espiritual, existiendo una unidad antropológica en sus diferencias dimensionales, siendo esta la característica de la existencia humana.

Esta ontología dimensional hace que el ser humano no se divida en tres como si fuera un cuerpo, alma y el espíritu, siendo el ser una unidad indivisible. El ser humano se hace humano desde lo espiritual, reconociendo que no es la única dimensión a la que pertenece. Frankl, plantea dos leyes de la ontología dimensional para evitar los reduccionismos.

*La primera ley Ontológica:*

“Si sacamos de su dimensión un objeto y lo proyectamos a diversas dimensiones que sean inferiores a su propia dimensión, toma figuras tales que se contradice entre sí. Por ejemplo, si sacamos del espacio tridimensional un vaso, geoméricamente un cilindro, y lo proyectamos a los planos bidimensional lateral y de la base, entonces obtendremos, en un caso un cuadrado y en el otro un círculo” (Martínez E. , 2013).

Entonces, si sacamos de su tridimensionalidad al hombre y lo proyectamos en alguno de sus planos (biológico, psicológico y espiritual), estas imágenes que se producen se contradicen entre sí y generan un reduccionismo ante la visión antropológica y la forma de intervención lo humano.

**Figura 5***La Primera Ley Ontológica**La Segunda Ley Ontológica.*

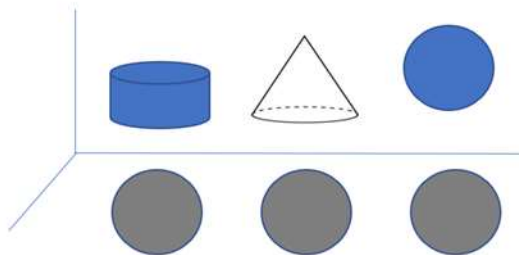
“sí sacamos de su dimensión (no uno sino) diversos objetos y los proyectamos (no en diversas dimensiones sino) en una sola dimensión, inferior a la dimensión original, se forman figuras que (no se contradicen entre sí, sino que)

son ambiguas. Si, por ejemplo, proyectamos un cilindro, un cono y una esfera sobre el plano bidimensional de la base, sacándolos de su espacio tridimensional, obtendremos en los tres casos un círculo. Supongamos que son la sombra producida por el cilindro, el cono y la esfera. Entonces, estas sombras son ambiguas en cuanto que no pueden deducir de ellas, que son iguales, si las está produciendo un cilindro, un cono o una esfera” (Martínez E. , 2013).

Esta ley tiene implicaciones al momento de estudiar el fenómeno, al observar a tres personas y solo tomo una dimensión de estas, los resultados en los tres casos podrían ser ambiguos.

#### **Figura 6.**

*Segunda Ley Ontológica.*



**Persona y personalidad.** Ahora entraremos en la comprensión entre persona y personalidad, para esto realizaremos una diferenciación heurística entre estos dos términos.

Y como dice Frankl, sobre las diez tesis sobre la persona, nos permitirá ampliar un poco más el tema:

“la persona es un individuo.

La persona no es solo un indi-dividuum, sino también un insummabile.

Cada persona es absolutamente un ser nuevo.

La persona es espiritual.

La persona es existencial.

La persona es yoica.

La persona no es solo unidad y totalidad en sí misma, sino que la persona brinda unidad y totalidad.

La persona es dinámica

El animal no es persona puesto que no es capaz de trascender y enfrentarse a sí mismo.

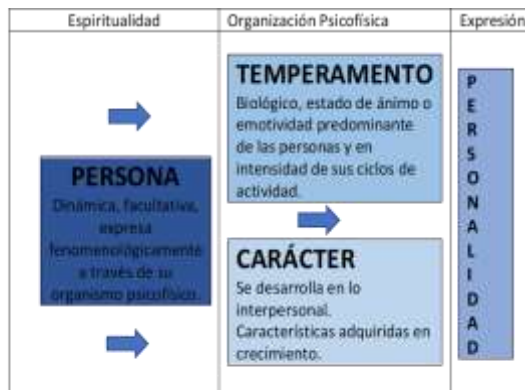
La persona no se comprende a si misma sino desde el punto de vista de la trascendencia” (Martínez E. , 2013).

La persona, como mencione anteriormente, es una unidad que es indivisible y además para ser no necesita sumarse algo más.

Entonces, la persona está organizada psicofísicamente por el temperamento y el carácter, y su forma de expresión es la personalidad. Esta expresión esta mediada por el nivel de despliegue o restricción de la dimensión noética y sus recursos.

### **Figura 7.**

*Persona y Personalidad*



Y retomando a Efrén Martínez:

“ la personalidad es el reflejo de la persona a través del organismo psicofísico, de las membranas o capas del carácter y el temperamento; por ello, la persona tiene un carácter y un temperamento, pero la persona puede oponerse a ellos, allí radica su dinamismo; mientras que el carácter y el temperamento van haciéndose estáticos” (Martínez E. , 2011). Desde la postura de la logoterapia, la persona es dinámica gracias a la capacidad que tiene para oponerse a su carácter y temperamento.

Entonces que es el temperamento, retomare a Millon (2001) que es citado por Efrén Martínez:

“El temperamento debe ser entendido como un potencial biológico o subyacente para la conducta, que se aprecia claramente en el estado de ánimo o emotividad predominante de las personas y en la actividad de sus ciclos de actividad... Podemos sostener que el temperamento es la suma de las influencias biológicas heredadas en la personalidad que aparecen de forma continua a lo largo de la vida” (Martínez E. , 2011), es la herencia que recibimos.

El temperamento es afín con lo biológico, y a esto me refiero a los genes que se observan en determinados rasgos físicos y psicológicos de la persona.

Entonces, ¿qué es el carácter?, retomare a Millon (2001): el carácter se refiere a las características adquiridas durante nuestro crecimiento y posee la connotación de un cierto grado de conformidad con las normas sociales” (Martínez E. , 2011).

El carácter contrario al temperamento no proviene de los genes, sino que se desarrolla a través del entorno social, la cultura y su medio ambiente.

El temperamento y carácter construyen la personalidad, siendo la suma de estos dos lo que nos hace únicos y humanos. Este proceso puede de alguna manera generar una restricción de lo noético.

### **Procesos de Restricción de lo Noético.**

#### *Vulnerabilidad y Restricción de lo Noético*

Esta vulnerabilidad y restricción, se refiere a que la persona espiritual es invisible e incapaz de instrumentalizar el organismo psicofísico, y al referirme a invisible se refiere a la invisibilidad de lo espiritual ante esta restricción, es además una disminución del ser como posibilidad y responsabilidad.

Esta restricción Noética se puede dar de dos maneras, como refiere Efrén Martínez:

“1. Por la escasa maduración psicofísica que no alcanza el nivel adecuado para la expresión de lo espiritual (retraso mental, enfermedades que impiden el desarrollo, etc.).

por la afección del organismo psicofísico que restringe o impide la instrumentalización del mismo por la persona espiritual (desarrollo de trastornos



de personalidad, trastornos afectivos y de ansiedad, condiciones preponderantes biológicas, etc.)” (Martínez E. , 2013).

Siendo desde la maduración o la afección psicofísica, los causantes de la restricción de lo Noético.

Entonces, en estas restricciones utilizaremos el término “preponderante”, siendo aquello que sobresale o predomina sin exclusión. Las restricciones de lo espiritual pueden ser preponderantemente somatógenas (biológico) o preponderantemente psicológicas, la exclusividad tanto en lo biológico o psicológico no existe en las restricciones espirituales, o como refiere Efrén Martínez:

“de igual forma, la restricción espiritual de preponderancia biológica no implica una sintomatología biológica, pues alguien puede tener una preponderancia etiológica de tipo biológico y tener síntomas psicológicos (por ej. Depresión endógena) y viceversa, tener restricción de preponderancia psicológica con síntomas físicos (por ejemplo, trastorno histriónico de personalidad)” (Martínez E. , 2013).

Entonces, el ser humano desde su vulnerabilidad y restricción en lo noético desarrolla conductas que se llaman pasividades y actividades incorrectas de las cuales me referiré a continuación.

*La pasividad y la Actividad Incorrectas:* El temperamento y el carácter conforman la personalidad, esta crea modos de ser que le permiten interactuar con el mundo y su realidad, siendo esta selectiva y mediada por el organismo psicofísico y si este está rígido o poco flexible, genera una experiencia reducida, constándole dificultad ver otras opciones de la realidad, o como lo menciona Efrén Martínez: “De tal manera que el temperamento y el carácter son como

membranas porosas a través de las cuales se expresa la persona llegando a ser una personalidad)” (Martínez E. , 2013).

El ser humano en su realidad que es amenazante puede tener dos posibilidades, la primera generar un sinnúmero de estrategias que le permitan trascenderse a través de su libertad, la segunda está relacionada cuando su organismo psicofísico se ha hecho rígido o poco flexible, siendo así poca el margen de acción, sin este poder expresarse, teniendo su potencia espiritual intacta, entonces el sujeto como tiene poca movilidad tendera a repetir las mismas respuestas: huir, luchar o hacerse el muerto.

Entonces, la pasividad y la actividad incorrecta son estrategias creadas para buscar distensionar el malestar que se presenta cuando la personalidad se ha hecho rígida.

*La pasividad incorrecta:* El sujeto capta su realidad, la personalidad en su desarrollo puede adquirir características rígidas o flexibles. La rigidez que adquiere la persona por sus diversas experiencias genera que lo que capta se vuelva inmanejable, buscado la distensión que percibe su identidad, desarrolla pasividades incorrectas. Con el pasar del tiempo esta rigidez en la personalidad se solidifica, impidiendo la flexibilidad en su comportamiento, huyendo ante la mínima posibilidad de que aparezca la amenaza. Estas conductas o pasividades se generalizan después de un tiempo o de utilizar varias veces y se convierten en un patrón que no es consciente.

*La actividad incorrecta:* Las personas captan su realidad, la personalidad en su desarrollo puede adquirir características rígidas o flexibles, la rigidez que adquiere la persona por sus diversas experiencias genera que lo percibido se vuelva inmanejable, desarrollando actividades incorrectas. Con el pasar del tiempo esta rigidez en la personalidad se solidifica, impidiendo la flexibilidad en su comportamiento. Las conductas o actividades incorrectas se

generalizan con el paso del tiempo o al utilizar varias veces, y pueden convertirse en patrones que se hace inconsciente de su diario vivir.

Ahora pasare a mencionar los niveles de pasividad y actividad incorrecta.

Acabe aclara que Frankl, nunca planteo por niveles las pasividades o actividades incorrectas (Martínez E. , 2013), estas no suelen ser automáticas siempre, y son impulsadas por la voluntad del placer, estos niveles están determinados por la restricción que ejerce el organismo psicofísico.

*primer nivel de pasividad y actividad incorrecta:* y como refiere Efrén Martínez:

“son las estrategias más primarias y arcaicas desarrolladas para distensionar al organismo psicofísico, siendo la expresión máxima de la voluntad de placer. En ella se actúa preponderantemente sobre la dimensión biológica y en segundo lugar en el componente psicológico de la emocionalidad como forma de reacción ante el propio malestar psicofísico” (Martínez E. , 2013).

Estas estrategias se desarrollan preponderantemente en la dimensión biológica, buscando la distención del malestar psicofísico.

En las estrategias de pasividad y actividad incorrecta de primer nivel, tienden a ser más eficaces por modificar de manera inmediata el malestar, buscando estados homeostáticos inmediatos y su labor principal es cambiar sensaciones corporales y así la percepción subjetiva de la realidad.

Efrén Martínez refiere: “En estas estrategias se encuentran diferentes formas de automedicación (uso de alcohol y drogas legales e ilegales), las compulsiones como la comida, la masturbación y el sexo, las conductas autolesivas (autoagresiones,

automutilaciones, inducción al vomito), la disociación y las descargas de energía como la agresividad física” (Martínez E. , 2013).

*Segundo nivel de pasividad y actividad incorrecta*, Efrén Martínez refiere: “son estrategias de afrontamiento que al igual que las estrategias de primer nivel, buscan la distensión de lo psicofísico. Son estrategias más elaboradas que requieren de un proceso más preciso” (Martínez E. , 2013), a pesar de que ambas estrategias (primer y segundo nivel) buscan la distensión en lo psicofísico, estas son diferentes.

Continuando con la referencia de Efrén Martínez:

“se usa para la distensionar al organismo psicofísico, siendo la expresión máxima de la voluntad de placer y poder. En ellas se actúa preponderantemente sobre la dimensión psicológica y en segundo lugar sobre el componente biológico como una forma de reacción ante el propio malestar psicofísico” (Martínez E. , 2013).

Las estrategias de pasividad y actividad incorrecta son más refinadas que el primer nivel, donde se busca modificar la experiencia de la persona en el mundo, orientado a estados homeostáticos. Puede ocurrir que estas estrategias de pasividad o actividad de primer y segundo orden fallen, no pudiendo huir de la situación lo que generar como dice Efrén Martínez:

“La indefensión deja a la persona desnuda ante la existencia, entrando en una desesperanza que conduce a la auto aniquilación, la depresión, la soledad, la impotencia y el desamparo, es decir, ante la imposibilidad de huir o de luchar suelen hacerse los muertos, abandonarse o entregarse al daño” (Martínez E. , 2013).

Hasta aquí he mencionado las actividades y pasividades incorrectas, ahora continuare a las actividades y pasividades correctas, estas son patrones de comportamiento donde la persona

logra tomar distancia de los síntomas cambiando la lucha y huida por una actividad o pasividad correcta, como también dirigirse hacia el sentido de vida.

### **Despliegue de los Recursos Noéticos.**

*Nivel de actividad y pasividad correcta:* son las conductas que se desarrollan a través de los recursos noéticos y en especial del *Autodistanciamiento*, haciendo comprensión a los mandatos psicofísicos para luego hacer oposición a los mismo, cuestionando pensamientos y conductas. Aquí no se busca la distensión emocional sino solucionar el problema.

En el tercer nivel se hace uso del recurso de autodistanciamiento, aquí se moviliza la capacidad de *Autocomprensión*, reconociendo las actividades y pasividades incorrectas, aceptando las sensaciones de amenazas, asumiendo la responsabilidad sobre lo que está ocurriendo. La capacidad de *Autoregulación* es el poder del sujeto que le permite oposición a los mandatos psicofísicos, actuar de forma diferente frente a lo que acontece, esto implica el aumentar la capacidad al malestar. La capacidad de *Autoproyección*, es el poder verse de forma autónoma en la vida, logrando regularse sin que las amenazas existenciales lo paralicen.

*Cuarto nivel de actividad y pasividad correcta:* en este nivel se busca consolidar el sentido, captar los valores y generar relaciones con lo trascendente.

En el cuarto nivel se hace uso del recurso de autotrascendencia. Aquí se moviliza la capacidad de *diferenciación*, reconociendo al otro y al sí mismo como legítimos. *La afectación*, es entrando en contacto, resonar interiormente con los valores, sintiéndose llamado. *La entrega*, el ser humano se dona a una misión, entregándose a estos valores, a una tarea por realizar, a través de acciones concretas.

Ahora continuare refiriéndome a las neurosis.

**La Neurosis.**

La palabra Neurosis fue utilizada por primera vez en el año de 1777 por William Cullen. (Frankl V. , 2008), y definido por Frankl, como: “toda enfermedad que sea psicógena” (Frankl V. , 2008), psicógeno entendido como cualquier enfermedad psicológica o emocional.

Entre las neurosis podemos encontrar la iatrogénica, Psicógena, Noógena y la reactiva.

***Neurosis Iatrogénica.***

“las neurosis iatrogénicas forman, como si dijéramos, un subgrupo de las neurosis reactivas. Llamamos neurosis iatrogénicas a aquellos estados morbosos (preferiblemente neuróticos) en los que posteriormente se comprueba que el medico (iatros) ha puesto el factor patógeno” (Frankl V. , 2008), hace parte de las neurosis reactivas y son producidas por una mala práctica médica o terapéutica.

***Neurosis Psicógenas.***

“la psicogénesis de las neurosis auténticas no significa ni muchos menos, como con frecuencia se cree, que la neurosis en cuestión se deba a un trauma o conflicto psíquicos. No creo que todo ello pueda ser jamás la última y verdadera causa de la enfermedad. El que un trauma anímico, o sea una experiencia grave, tenga sobre un individuo un efecto traumatizante y a la larga perjudicial no depende de la vivencia que tuvo que experimentar sino del sujeto mismo y de toda la estructura de su carácter” (Frankl V. , 2008).

Es una neurosis no preponderantemente causada por un trauma o conflicto psíquico, también se puede tener en cuenta la formación de su carácter y como este sujeto interpreta su realidad.

*Neurosis Noógena.*

“las neurosis Noógena no surgen por conflictos entre impulsos e instintos, sino más bien de problemas existenciales (que en una formulación más general los deberíamos calificar como problemas espirituales). Entre ellos, la frustración de la voluntad de sentido suele jugar un papel primordial” (Frankl V. , 1979).

La neurosis Noógena esta orienta a la frustración de la voluntad de sentido.

*Neurosis Reactiva:* se refiere a los trastornos sensoriales y motores causados por el sistema nervioso. En estas reacciones el denominador común es la angustia de expectativa.

“como sabe el clínico sin prejuicios, la angustia de expectativa es con frecuencia lo propiamente patógeno dentro de la etiología de las neurosis, en cuanto que fija un síntoma pasajero en sí y, como tal, inocuo, centrando focalmente la atención del paciente alrededor del síntoma” (Frankl V. , 2008).

Este primer síntoma genera un miedo o fobia, esta fobia aumenta el síntoma y así se intensifica.

En este caso los consultantes suelen temer a la angustia misma, generando expectativa de la angustia. “se trata de la expectación angustiosa de la repetición de un ataque de angustia que tuvieron alguna vez” (Frankl V. , 2008).

La Neurosis Reactiva encuentra una figura principal que es la angustia, tema al cual seguiré refiriéndome.

**La Angustia.**

Iniciaré con una definición de Efrén Martínez sobre la angustia: “la angustia se da porque en esa decisión se encuentra la posibilidad de “ser o no ser”. La palabra angustia viene del latín “angustus” angostarse (Coromines, 2011), (Martínez, Rodríguez, Díaz, & Pacciolla, 2015). Entonces, significa que el ser humano se llena de angustia al tener que estrecharse ante una sola posibilidad y perder las otras.

Retomando a Efrén Martínez: “la ansiedad se definiría como un sistema complejo de respuestas conductual, fisiológica, afectiva y cognitiva que se activa al anticipar situaciones que se juzgan como aversivas porque son percibidas como imprevisibles, incontrolables y que potencialmente podrían amenazar los intereses vitales de un individuo” (Clark & Beck, 2012) (Martínez, Rodríguez, Díaz, & Pacciolla, 2015). Entonces, son un complejo sistemas de respuestas a situaciones que evaluamos como peligrosas o aversivas.

Además, lo define Alejandro Unikel: “la más dramática, pues aparece cada vez que hay un cambio en nuestra vida y dejamos de ser lo que somos para convertirnos en algo diferente a lo que somos” (Unikel, 2015), es el miedo al cambio, el cual es imprevisible e incontrolable.

Continuando con Alejandro Unikel:

“en este momento soy, pero dejare de ser. Dejar de ser es convertirme en no ser. Nadie puede concebir la experiencia del no ser, sin embargo, sabemos que eso va suceder. Estamos hecho para ser no para no ser, pero este dejar de ser es parte inherente de la vida. Esta contradicción, esta trágica irracionalidad es, a mi juicio, la raíz de la angustia” (Unikel, 2015).



El cambio, las experiencias nuevas, la toma de decisiones nos generan estas sensaciones que llamamos angustia, y esto se produce por el miedo al no ser, al espacio del cambio donde me transformo.

Cabe la pregunta aquí, ¿cuál es la angustia normal y la patológica? La angustia normal es la relacionada con la vida misma, la angustia que nos genera cuando tomamos decisiones siendo esto una constante en nuestra vida, de descubrir el sentido de nuestra existencia y el sentirse uno mismo (Martínez, Rodríguez, Díaz, & Pacciolla, 2015) y la angustia patológica se refiere a una actitud o disposición de peligro ante el mundo, presentándose sin un fundamento objetivo. Como la angustia es normal a nuestra existencia y se presenta en los momentos de tomar decisiones o asumir ciertas posturas en la vida (angustia normal), las personas que de una u otra forma están buscan evitar estas sensaciones y se orientar a alcanzar una homeostasis de sus estados internos- posiblemente por fijación de su personalidad- desarrollaran una angustia patológica, que se caracteriza por pensamientos catastróficos, síntomas físicos como ahogo, opresión torácica, mareos, arritmias entre otros.

Y retomando a Alejandro Unikel: “la angustia no es nuestra enemiga, sino la gran maestra encargada de mostrarnos una realidad sobrecogedora, que cuando somos capaces de abrazarla, humaniza auténticamente nuestra vida: sublime, hermosa, fea, triste, brillante y oscura, porque finalmente la vida es...” (Unikel, 2015).

Ahora me referiré a las categorías que se han investigado de la ansiedad y que están documentadas en el DSM-5.

A continuación, se relacionarán los diversos tipos de ansiedad relacionados en el DSM-5.

**Tabla 4.**

Categoría Diagnostica del DSM-5	
Trastorno de Ansiedad por Separación.	Miedo o ansiedad excesiva e inapropiada para el nivel de desarrollo del individuo concerniente a su separación de aquellas personas por las que siente apego.
Mutismo Selectivo.	Fracaso constante de hablar en situaciones sociales específicas en las que existe expectativa por hablar (p. ej., en la escuela) a pesar de hacerlo en otras situaciones.
Fobia Específica.	Miedo o ansiedad intensa por un objeto o situación específica ej., volar, alturas, animales, administración de una inyección, ver sangre).
Trastorno de Ansiedad Social. (Fobia Social).	Miedo o ansiedad intensa en una o más situaciones sociales en las que el individuo está expuesto al posible examen por parte de otras personas.
Trastorno de Pánico.	Ataques de pánico imprevistos recurrentes. Un ataque de pánico es la aparición súbita de miedo intenso o de malestar intenso que alcanza su máxima expresión en minutos.
Agorafobia	Miedo o ansiedad intensa acerca de estas situaciones: uso del transporte público, estar en espacios abiertos, estar en espacios cerrados, hacer cola en medio de una multitud y estar fuera de casa solo.
Trastorno de Ansiedad Generalizada	Ansiedad y preocupación excesiva (anticipación aprensiva), que se produce durante más días de los que ha estado ausente durante un mínimo de seis meses, en relación con diversos sucesos o actividades (como en la actividad laboral o escolar). Al individuo le es difícil controlar la preocupación.
Trastorno de Ansiedad Inducido por Sustancias/ Medicamentos.	Ansiedad producida o inducida por sustancias o medicamentos ingeridos

Trastorno de Ansiedad	
Debido a otra Afección Médica.	Ansiedad debido a algunas enfermedades medicas-
Otro trastorno de Ansiedad Especificado.	Cumple los criterios de ansiedad, pero no cumple todos los criterios de ninguno de los trastornos de la categoría diagnostica de los trastornos de ansiedad.
Trastorno de Ansiedad no Especificado.	Predominan síntomas de trastorno ansioso, pero no cumple todos los criterios de ninguna categoría de trastorno de ansiedad, en algunos casos se presenta por ausencia de información.

---

Y por motivo de investigación solo ahondare en el Trastorno de Panico.

### ***Trastorno de Pánico:***

“A. Ataques de pánico imprevistos recurrentes. Un ataque de pánico es la aparición súbita de miedo intenso o de malestar intenso que alcanza su máxima expresión en minutos y durante este tiempo se producen cuatro (o más) de los síntomas siguientes:

Nota: La aparición súbita se puede producir desde un estado de calma o desde un estado de ansiedad.

1. Palpitaciones, golpeteo del corazón o aceleración de la frecuencia cardiaca.
2. Sudoración.
3. Temblor o sacudidas.
4. Sensación de dificultad para respirar o de asfixia.
5. Sensación de ahogo.
6. Dolor o molestias en el tórax.

7. Náuseas o malestar abdominal.
8. Sensación de mareo, inestabilidad, aturdimiento o desmayo.
9. Escalofríos o sensación de calor.
10. Parestesias (sensación de entumecimiento o de hormigueo).
11. Desrealización (sensación de irrealidad) o despersonalización (separarse de uno mismo).
12. Miedo a perder el control o de “volverse loco.”
13. Miedo a morir.

Nota: Se pueden observar síntomas específicos de la cultura (p. ej., acúfenos, dolor de cuello, dolor de cabeza, gritos o llanto incontrolable). Estos síntomas no cuentan como uno de los cuatro síntomas requeridos.

B. Al menos a uno de los ataques le ha seguido un mes (o más) de uno o los dos hechos siguientes:

1. Inquietud o preocupación continua acerca de otros ataques de pánico o de sus consecuencias (p. ej., pérdida de control, tener un ataque de corazón, “volverse loco”).
2. Un cambio significativo de mala adaptación en el comportamiento relacionado con los ataques (p. ej., comportamientos destinados a evitar los ataques de pánico, como evitación del ejercicio o de las situaciones no familiares).

C. La alteración no se puede atribuir a los efectos fisiológicos de una sustancia (p. ej., una droga, un medicamento) ni a otra afección médica (p. ej., hipertiroidismo, trastornos cardiopulmonares).

D. La alteración no se explica mejor por otro trastorno mental (p. ej., los ataques de pánico no se producen únicamente en respuesta a situaciones sociales temidas, como en el trastorno de ansiedad social; en respuesta a objetos o situaciones fóbicas concretos, como en la fobia específica; en respuesta a obsesiones, como en el trastorno obsesivo-compulsivo; en respuesta a recuerdos de sucesos traumáticos, como en el trastorno de estrés postraumático; o en respuesta a la separación de figuras de apego, como en el trastorno de ansiedad por separación)” (American Psychiatric Association, 2014).

Hasta ahora en este apartado he hablado de la neurosis y la angustia, ahora describiré como la angustia puede estar relacionada con los rasgos de personalidad.

### ***La Personalidad y la Ansiedad.***

Ahora retomaremos nuevamente la definición de personalidad y adicionaremos la de trastorno.

Como me he referido anteriormente, la personalidad es la forma como la persona se expresa a través de su organismo psicofísico, está integrada por el temperamento y el carácter. También podría decirse que son patrones de actitudes, pensamientos, sentimientos, y conductas que definen a una persona, estos patrones normalmente presentan una estabilidad durante su vida.

Entonces, un trastorno de personalidad es la estructura (temperamento y carácter) que se ha fijado o solidificado, impidiendo respuestas flexibles ante diversas situaciones, o se puede definir como un patrón permanente e inflexible que lo ha generado la interpretación de un cumulo de experiencias interna y externas, que producen conductas desadaptativas y su inicio se presenta en la adolescencia.

*El DSM-5, lo define de la siguiente manera:*

“Trastorno general de la personalidad

A. Patrón perdurable de experiencia interna y comportamiento que se desvía notablemente de las expectativas de la cultura del individuo. Este patrón se manifiesta en dos (o más) de los ámbitos siguientes:

1. Cognición (es decir, maneras de percibirse e interpretarse a uno mismo, a otras personas y a los acontecimientos).

2. Afectividad (es decir, amplitud, intensidad, labilidad e idoneidad de la repuesta emocional).

3. Funcionamiento interpersonal.

4. Control de los impulsos.

B. El patrón perdurable es inflexible y dominante en una gran variedad de situaciones personales y sociales.

C. El patrón perdurable causa malestar clínicamente significativo o deterioro en lo social, laboral u otras áreas importantes del funcionamiento.

D. El patrón es estable y de larga duración, y su inicio se puede remontar al menos a la adolescencia o a las primeras etapas de la edad adulta.

E. El patrón perdurable no se explica mejor como una manifestación o consecuencia de otro trastorno mental.

F. El patrón perdurable no se puede atribuir a los efectos fisiológicos de una sustancia (p. ej., una droga, un medicamento) u otra afección médica (p. ej., un traumatismo craneal)” (American Psychiatric Association, 2014).

Entonces, se debe tener claro que una persona puede tener una personalidad sana y un trastorno de personalidad.

**Tabla 5.**

*Criterio Diagnostico DSM-5 (American Psychiatric Association, 2014).*

Criterio Diagnostico DSM-5	
Trastornos de Personalidad	Definición.
T Paranoide	Desconfianza y suspicacia intensa frente a los demás, de tal manera que sus motivos se interpretan como malévolos, que comienza en las primeras etapas de la edad adulta y está presente en diversos contextos.
T Esquizoide	Patrón dominante de desapego en las relaciones sociales y poca variedad de expresión de las emociones en contextos interpersonales, que comienza en las primeras etapas de la edad adulta y está presente en diversos contextos.
T Esquizotípico	Patrón dominante de deficiencias sociales e interpersonales que se manifiesta por un malestar agudo y poca capacidad para las relaciones estrechas, así como por distorsiones cognitivas o perceptivas y comportamiento excéntrico, que comienza en las primeras etapas de la edad adulta y está presente en diversos contextos.
T Antisocial	Patrón dominante de inatención y vulneración de los derechos de los demás, que se produce desde los 15 años.
T limítrofe	Patrón dominante de inestabilidad de las relaciones interpersonales, de la autoimagen y de los afectos, e impulsividad intensa, que comienza en las primeras etapas de la edad adulta y está presente en diversos contextos.

T Histriónico	Patrón dominante de emotividad excesiva y de búsqueda de atención, que comienza en las primeras etapas de la edad adulta y está presente en diversos contextos.
T Narcisista	Patrón dominante de grandeza (en la fantasía o en el comportamiento), necesidad de admiración y falta de empatía, que comienza en las primeras etapas de la vida adulta y se presenta en diversos contextos.
T Evitación	Patrón dominante de inhibición social, sentimientos de incompetencia e hipersensibilidad a la evaluación negativa, que comienza en las primeras etapas de la edad adulta y está presente en diversos contextos.
T Dependiente	Necesidad dominante y excesiva de que le cuiden, lo que conlleva un comportamiento sumiso y de apego exagerado, y miedo a la separación, que comienza en las primeras etapas de la edad adulta y está presente en diversos contextos.
T Obsesivo Compulsivo	Patrón dominante de preocupación por el orden, el perfeccionismo y el control mental e interpersonal, a expensas de la flexibilidad, la franqueza y la eficiencia, que comienza en las primeras etapas de la vida adulta y está presente en diversos contextos.

---

Los trastornos de personalidad se pueden dividir en tres grupos, el primero con carteristas excéntricas o raras, el segundo grupos parecen ser dramáticos, emotivos o inestables y el tercer grupo son sujetos que parecen ansiosos o temerosos. Por motivos de la investigación me referiré a este último grupo, los ansiosos.

En este grupo existen tres rasgos de personalidad que están asociados a la ansiedad, el fiel (trastorno dependiente), el Evitativo (trastorno Sensible) y el concienzudo (trastorno obsesivo compulsivo).



**El Fiel.** “El Fiel SE PREOCUPA, y para él eso es lo más importante en la vida. Difícilmente se encontrará persona más cariñosa y solícita, que se interese más por los sentimientos y las necesidades de su pareja o del grupo en general. Quienes tienen este tipo de personalidad son fieles, atentos, son los miembros serviciales del grupo, ya se trate de la pareja, de la familia, de la línea de montaje, de la sociedad de beneficencia o de la unidad militar. Sus necesidades son las del grupo o las de su jefe, y se sienten felices de cumplir con las directrices y metas de los demás. Los fieles son los que nos dicen: ‘Soy feliz si tú lo eres’, y lo dicen en serio” (Oldham, 1987).

En el trastorno de personalidad dependiente hay una necesidad generalizada y excesiva por ser cuidado, generando comportamiento de sumisión y apego por miedo a la separación. Esto inicia en la edad adulta y se presenta en la mayoría de los contextos donde el sujeto interactúa.

**El sensible.** “Las personas sensibles están en total posesión de sus facultades cuando viven en un mundo pequeño y conocen a todos los que lo habitan. Se trata de un tipo de personalidad muy común, en el cual la familiaridad con el entorno les aporta comodidad, contento e inspiración. Estos hombres y mujeres –pese a que evitan el intercambio social y huyen de la celebridad- son capaces de obtener un notable reconocimiento por su creatividad. Cobijados por un ambiente tranquilo en lo emocional, rodeados de unos pocos familiares o amigos queridos, el espíritu explorador y la imaginación del sensible no tienen límites. Por medio de la mente, de sus sentimientos y fantasías, los sensibles encuentran la libertad” (Oldham, 1987).

En el trastorno de personalidad Evitativo, el sujeto desarrolla conceptos de incompetencia, que genera una dominante inhibición social e hipersensibilidad a las críticas, que se desarrolla en la edad adulta y se presenta en varios contextos.

**El Concienzudo.** “Son hombres y mujeres de arraigados principios morales y una absoluta certeza, que no descansan hasta que un trabajo está terminado, y además bien terminado. Son fieles a su familia, a sus ideales y a sus superiores. Su sello distintivo es la afición al trabajo arduo: son personas que ALCANZAN OBJETIVOS. Ningún médico consumado, ningún abogado, ningún científico ni empresario podría prosperar sin una gran dosis de estilo concienzudo en su personalidad. Tampoco saldrían adelante el genio de la informática, el ama de casa eficiente, el financiero, el alumno de excelentes calificaciones, la buena secretaria ni nadie que ponga el máximo empeño en trabajar bien” (Oldham, 1987).

En el trastorno de personalidad Obsesivo compulsivo, su mayor preocupación es el orden, el perfeccionismo, el control mental e interpersonal, generando dificultades por su psicorígides en sus comportamientos. se presenta en la edad adulta y se presenta en una variedad de contextos.

Entonces, existe una relación de la ansiedad con unos rasgos de personalidad, estos rasgos, como anteriormente los describí, se generan por el miedo que la persona siente al percibirse evaluado, estar solo y a no ser suficiente ante los otros., por ejemplo, el rasgo evitativo presenta actividades y pasividades incorrectas como el evitar situaciones sociales, huir de espacio donde se sienta incomoda y evitar dar opiniones. Por lo cual, estas actividades y pasividades incorrectas se desarrollan buscando evitar la sensación de ansiedad, cabe aclarar que,

con estas conductas o estrategias se logra la distensión ante la ansiedad, más no la solución de esta.

### **Análisis del Caso- Resultados.**

#### **Análisis De Información.**

En la presente investigación de estudio de caso se llevó a cabo con una mujer de 20 años, estudiante de publicidad de noveno semestre en la ciudad de Cali, participando de ésta de forma voluntaria; su motivo de consulta fue: “quiero saber cómo controlar la ansiedad, quiero recuperarme, esto me afecta bastante, siempre ha estado y se ha intensificado desde mayo de este año (2019), sentí que pasaron muchas cosas; cáncer de mi mamá, infarto de mi papá y dificultades en la relación con mi pareja”, de lo cual surge un objetivo general en esta investigación es conocer el efecto que tiene el despliegue de los recursos noéticos en una persona con síntomas de trastorno de ansiedad- trastorno de pánico.

La consultante, durante su proceso terapéutico de corte humanista existencial, logra avances significativos en el control de su ansiedad, en la forma de percibir el mundo y el relacionarse con este.

#### **Unidades de Análisis.**

Para la realización de esta investigación se tomarán tres unidades de análisis: la medida pre y post, los recursos Noológicos de autodistanciamiento y autotrascendencia. Se usará como medio de contraste el motivo de consulta recogido en la primera sesión.

#### **Transcripción y Sistematización de la Información**

Las sesiones fueron grabadas lo que permitió un registro de estas, se adjuntó en los anexos la transcripción de las sesiones que contenían información recogida de las categorías y subcategorías de la investigación.

### **Categorías y Subcategorías de Análisis.**

#### ***Primera Categoría:***

se aplicó una muestra a través de pruebas psicológicas en una primera instancia, después de terminar el proceso terapéutico se aplicó la segunda muestra, se realiza un comparativo para verificar la influencia de la intervención realizada con el consultante. Las pruebas son las siguientes: Idare, Autorretrato de la personalidad y Recursos Noológicos.

#### ***Segunda Categoría:***

se asumirá la categoría de Autodistanciamiento y en esta están las subcategorías de autocomprensión, autodistanciamiento y autoproyección.

#### ***Tercera Categoría:***

La de autotrascendencia y en esta están las subcategorías de diferenciación, afectación y entrega.

### **Operacionalización de las Categorías Dos y Tres.**

**Tabla 6.**

*Categoría: Autodistanciamiento - Subcategoría: Autocomprensión.*

<b>Definición Conceptual.</b>	<b>Definición Operacional.</b>	<b>Indicadores.</b>
Es la capacidad del ser humano de tomar distancia de sí mismo y de todo lo que no es él, para observarse y monitorear sus procesos cognitivos y emotivos, evaluando lo que percibe en su consciencia.	Es un proceso metacognitivo donde el consultante logra salir de sí mismo y evaluarse atemporal y aespacial .	Expresiones como: “No lo había visto así” “Eso lo entiendo mejor” “Ahora lo entiendo mejor” “Me di cuenta de que”

**Tabla 7.**

*Categoría: Autodistanciamiento - Subcategoría: Autoregulación.*

<b>Definición Conceptual</b>	<b>Definición Operacional</b>	<b>Indicadores.</b>
Es la capacidad del ser humano de tomar distancia de sí mismo para regular los procesos cognitivos, emotivos y elegir una respuesta consciente.	Es un proceso cognitivo y emotivo donde el consultante puede oponerse a su paralelismo psicofísico.	<p>“Siento que puedo controlar mis pensamientos”</p> <p>“Ahora me regulo más que antes”</p> <p>“Puedo controlarme”</p> <p>“Ahora controlo mejor mis emociones”</p>

**Tabla 8.**

*Categoría: Autodistanciamiento - Subcategoría: Autoproyección.*

<b>Definición Conceptual.</b>	<b>Definición Operacional.</b>	<b>Indicadores.</b>
Es la capacidad del ser humano de imaginarse a sí mismo de otras formas, viéndose distinto a futuro. Generando así, motivación para el cambio.	Es un proceso cognitivo y emotivo donde el consultante puede verse a futuro, de otra forma como se percibe actual y este verse motiva al cambio.	<p>“Quisiera ser”</p> <p>“Me imagino de ...”</p> <p>“Lo que quiero ser es”</p> <p>“Sí logro cambiar...”</p>

**Tabla 9.***Categoría: Autotrascendencia - Subcategoría: Diferenciación.*

<b>Definición Conceptual.</b>	<b>Definición Operacional.</b>	<b>Indicadores.</b>
Es la capacidad del ser humano de reconocerse y reconocer al otro como un legítimo otro, de llegar a un encuentro autentico, de diferenciarse. Además, es la capacidad de diferenciarse de las circunstancias, de no fundirse en ellas.	Es un proceso cognitivo y emotivo donde el consultante logra hacer diferenciación entre él y el otro, reconociéndose a sí mismo y al otro como un ser autentico para tomar decisiones y asumir posturas.	<p>“Ella es diferente a mí.”</p> <p>“Yo no lo puedo cambiar, él es así.”</p> <p>“Somo diferentes.”</p> <p>“Pensamos y sentimos de formas diferentes.”</p> <p>“Aceptar que...”</p>

**Tabla 10.***Categoría: Autotrascendencia - Subcategoría: Afectación*

<b>Definición Conceptual.</b>	<b>Definición Operacional.</b>	<b>Indicadores.</b>
Es la capacidad humana que permite captar o dejarse tocar por un valor o el sentido captado en una experiencia.	Es un proceso cognitivo y preponderantemente emotivo, donde el consultante descubre los valores y el sentido que puede encontrar en la vida.	<p>“Con esto me siento feliz.”</p> <p>“Esto es lo que quiero.”</p> <p>“Esto me emociona.”</p> <p>“Me siento pleno con esto...”</p>

**Tabla 11.***Categoría: Autotrascendencia - Subcategoría: Entrega*

<b>Definición Conceptual.</b>	<b>Definición Operacional.</b>	<b>Indicadores</b>
Es la capacidad humana que invita a la acción, a la entrega de los valores o sentido de la experiencia.	Es un proceso cognitivo emocional que le permite al consultante entregarse a través de actos concretos, a los valores y al sentido de las diversas experiencias.	<p>“Voy a hacer.”</p> <p>“He decidido que.”</p> <p>“Empezare a realizar.”</p> <p>“Voy a renunciar a.”</p>

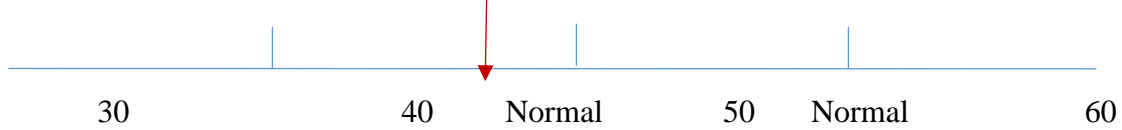
**Análisis de Categorías de Investigación -Primera Categoría Media Pre y Post***Test Idare***Tabla 12.***Resultados Idare Medida PRE*

	Puntuación Directa.	Puntuaciones T.
A-Estado.	31	47
A-Rasgo.	54	66

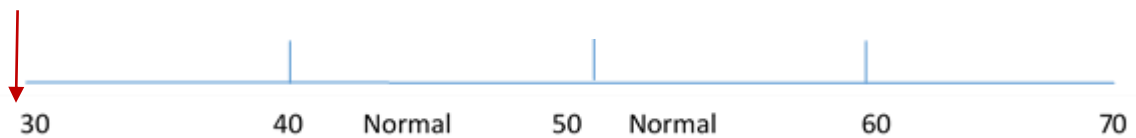
**Tabla 13.***Resultados Idare POST*

	Puntuación Directa	Puntuaciones T
A-Estado	25	29
A-Rasgo	30	33

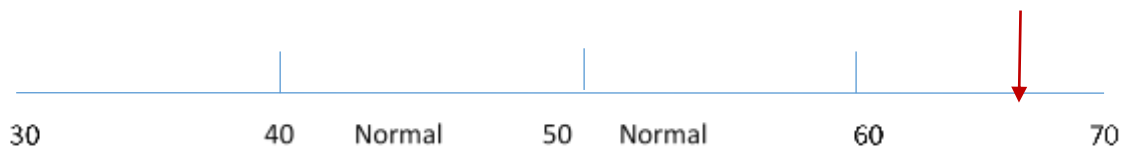


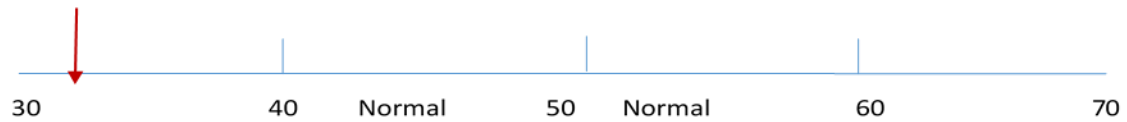
**Figura 8.***Resultado Idare Estado- medida PRE*

La escala estado se ubica en un estado normal.

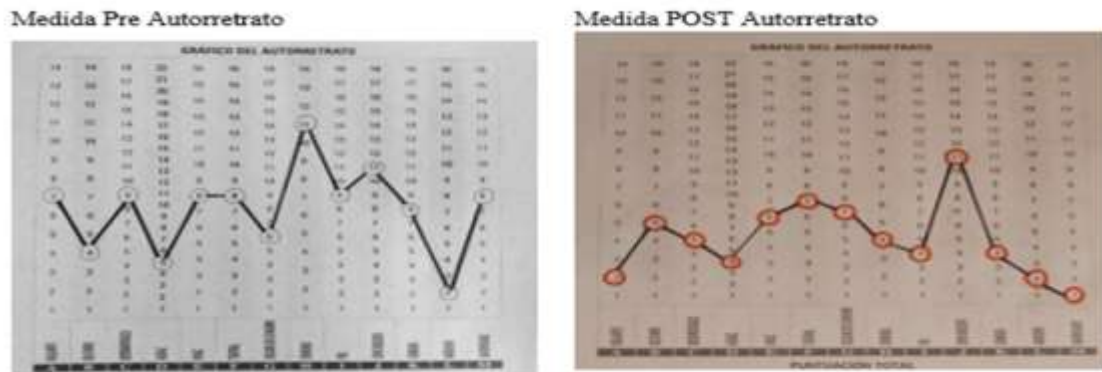
**Figura 9.***Resultado Idare Estado-Medida POST*

En el análisis de las medidas PRE y POST en la escala estado se observa un cambio significativo, pasó de un estado de 47 puntuaciones T (ansiedad normal) a 29 puntuaciones T, siendo esta una ansiedad baja.

**Figura 10.***Resultado Idare Rasgo Medida PRE*

**Figura 11.***Resultados Idare Rasgo Medida POST*

En el análisis de las escalas de ansiedad Rasgo, se observa un cambio significativo, en la medida PRE las puntuaciones T se ubica en 66, este puntaje se considera normal alto, y en la medida POST la escala T se ubica en 33, este puntaje demuestra una disminución de la ansiedad.

**Test Autorretrato****Figura 12.***Test Autorretrato (Oldham, 1987) Medida PRE y POST.*

**Medida Post.** Como mencione anteriormente en la presentación del caso, en la medida PRE se observa una relación entre sus rasgos de personalidad y la ansiedad.

En las medidas PRE y POST se observan cambios significativos: en los rasgos de personalidad hay un grupo denominado “los ansiosos” que incluye el rasgo sensible, fiel y

concienzudo. En el rasgo sensible, como su nombre lo indica, son personas muy sensibles al entorno; la expresión de este rasgo disminuye de 11 puntuaciones (PRE) a 4 (POST). En el rasgo Fiel, son personas que generalmente desarrollan características dependientes con los individuos que los rodean, la expresión de este rasgo disminuye de 9 puntuaciones (PRE) a 4 (POST), y en el rasgo concienzudo continua con 11 puntuaciones. Reconociendo como su ansiedad está relacionada con sus rasgos de personalidad, se observa un cambio significativo en la expresión de esta. Los rasgos Vigilante, Cómodo y Sacrificado bajaron y se observa un incremento de un punto en el rasgo seguro de sí mismo.

### ***Escala de Recursos Noológicos.***

**Tabla 14.**

*Resultados Escala Recursos Noológicos- Medida Pre.*

<b>Medida PRE.</b>	<b>Total.</b>	<b>%</b>	<b>Percentil.</b>	<b>Nivel.</b>
Factor 1 - Fortaleza/ Debilidad.	30	50.000	15	Bloqueado.
Factor 2- Distancia/ Apego de sí.	9	25.000	5	Bloqueado.
Factor 3- Dominio/ Sometimiento de sí.	12	50.000	20	Restringido.
Factor 4- Trascendencia/ Inmanencia.	9	60.000	20	Restringido.
Factor 5- Diferencia/ Indiferencia.	10	66.667	70	Desplegado.
Factor 6- Proyección/ Regresión.	8	53.333	10	Bloqueado.
<b>Total.</b>	78	47.273	10	Bloqueado.

**Tabla 15.***Resultados Escala Recursos Noológicos- Medida POST*

<b>Medida POST</b>	<b>Total</b>	<b>%</b>	<b>Percentil</b>	<b>Nivel</b>
Factor 1 - Fortaleza/ Debilidad.	54	90.000	95	Pleno.
Factor 2- Distancia/ Apego de sí.	26	72.222	80	Pleno.
Factor 3- Dominio/ Sometimiento de sí.	15	62.500	65	Desplegado.
Factor 4- Trascendencia/ Inmanencia.	14	93.333	95	Pleno.
Factor 5- Diferencia/ Indiferencia.	11	73.333	75	Desplegado.
Factor 6- Proyección/ Regresión.	13	86.667	85	Pleno.
<b>Total.</b>	133	80.606	95	Pleno.

Al observar el comparativo entre la medida PRE y POST en la prueba de recursos Noológicos, se observa un cambio significativo en los diversos factores, en todos los niveles aumenta su nivel de potencialidad en los recursos noéticos.

En el factor 1 Fortaleza y debilidad: en la medida PRE el resultado es bloqueado, esto significa que posiblemente presenta casi todo el tiempo dificultad para expresar la potencialidad de los recursos Noéticos, pasando en la medida POST a pleno, significando esto que posiblemente expresa su potencialidad en cada situación de forma adecuada.

En el factor 2 Distancia /apego de si: en la medida PRE el resultado es bloqueado, esto significa que posiblemente presenta casi todo el tiempo dificultad para distanciarse de los mandatos de su organismo psicofísico, pasando en la medida POST a pleno, esto significa que posiblemente expresa mayor autodistanciamiento de los mandatos psicofísicos.

En el factor 3 Dominio /Sometimiento de sí: en la medida PRE el resultado es restringido, esto significa que posiblemente presenta la mayor parte del tiempo dificultad para autorregularse ante los mandatos psicofísicos y circunstancias externas, pasando en la medida POST a

Desplegado, esto significa que posiblemente expresa la mayor parte del tiempo su autoregulación ante los mandatos psicofísicos y circunstancias externas de forma adecuada.

En el factor 4 Trascendencia/ Inmanencia: en la medida PRE el resultado es restringido, significa que posiblemente la mayor parte del tiempo tiene dificultad para la percepción y entrega a los valores de sentido, pasando en la medida POST a pleno, significa que posiblemente en cada situación logra una mayor percepción y entrega de los valores de sentido de forma adecuada.

En el factor 5 Diferencia/indiferencia en la medida PRE y POST el resultado es desplegado, esto significa que su capacidad de diferenciación se expresa de manera adecuada en la mayoría de las situaciones, siendo mayor en la medida POST.

En el factor 6 Proyección/ Regresión (Nivel de prospectiva personal esperanzadora), en la medida PRE el resulta es bloqueado esto significa que posiblemente presenta casi todo el tiempo dificultad para auto proyectarse, es decir, para verse a futuro de forma distinta, pasando en la medida POST a pleno, lo que significa una mayor expresión en su capacidad de auto proyectarse, es decir, asumirse como un ser en posibilidad.

A nivel total de resultados de la prueba en la medida PRE se observa en un nivel bloqueado, estos significan que posiblemente presenta casi todo el tiempo dificultad para expresar la potencialidad de los recursos Noéticos, pasando en la medida POST a pleno, lo que significa que posiblemente expresa su potencialidad en cada situación de forma adecuada.

En el análisis de las medidas PRE y POST de las tres pruebas aplicadas se observa un cambio significativo en los resultados. En la prueba de recursos Noològicos en el POST el resultado es un despliegue de los recursos Noològicos, lo que posiblemente está relacionado con

la disminución de la escala de ansiedad en la prueba Idare y en los rasgos de personalidad manifestados en la prueba de autorretrato en las medidas POST.

### **Análisis Segunda Categoría de Investigación- Categoría Autodistanciamiento**

En la investigación, uno de los objetivos específicos es indagar el efecto que tiene el desplegar los recursos Noológicos de Autodistanciamiento; la autocomprensión, la autorregulación y la auto proyección, verificando esto en la incidencia en el trastorno de ansiedad.

#### ***Categoría Autodistanciamiento- Subcategoría Auto- Comprensión***

En las diversas citas que se realizaron con la consultante se observa las referencias donde se percibe el despliegue de la capacidad de autocomprensión, ella es capaz de verse así misma en situación, siendo consciente de lo que está sucediendo, tanto en lo emocional y lo cognitivo, reconociendo sus estrategias de afrontamiento y los resultados de estas.

Se evidencia que la consultante, al poder desplegar el recurso de autocomprensión, le permite observarse y ver una dimensión de ella misma que desconocía, permitiéndole ahora tomar distancia de si y monitorear sus procesos emotivos y cognitivos.

El realizar la comprensión de sus síntomas de ansiedad, accede a monitorear sus procesos cognitivos y afectivos para ser consciente de su influencia directa ante estas situaciones.

Reconociendo como ella es la generadora de su ansiedad anticipatoria, esta situación le permite elegirse en su libertad, para tomar distancia y oponerse a los mandatos psicofísicos.

Aquí dejamos aparte de una sesión donde se percibe el despliegue de la capacidad de autocomprensión:

(S3-AC3) “Jajaja se relaciona con todo, es la misma cadena de pensamientos que me lleva a sentirme como me siento en esos momentos que no puedo con lo que está pasando, llega

un momento que me desconecto sintiéndome remal, no sé el hecho de estar tan prevenida ante ciertas cosas y yo no sé cómo controlarlas, es la ansiedad de no saber que hacer en ese momento, porque nunca me he enfrentado a ellos. El pánico se genera por el mismo miedo al tenerme que enfrentar a esas mismas cosas, no sé por ejemplo cuando tengo como ansiedad, no puedo pensar en una situación en la que yo soy capaz de pensar racionalmente y dejo que lo que estoy sintiendo me controle y yo no tomo el control de la situación, si yo antes que esa situación ocurra yo ya me estoy controlando posiblemente es una situación que no vaya a ocurrir”.

### ***Categoría Autodistanciamiento- Subcategoría Auto- Regulación***

La autoregulación es una capacidad que permite tomar distancia de sí mismo y regular sus procesos emotivos y cognitivos. En las diversas sesiones que se establecieron con la consultante, se observan referencias que evidencia el despliegue del recurso aquí mencionado. En su sintomatología, al comprender la responsabilidad de la ansiedad anticipatoria decide oponerse a sus mandatos psicofísicos, aceptando y tolerando estos, no en la búsqueda de la distensión, si no para desarrollar estrategias de autoregulación como el hablarse a sí misma y detener los síntomas ansiosos.

La comprensión, como referí anteriormente, le permite reconocer su influencia en sus síntomas, ahora en la Autoregulación que hace parte de la unidad de los recursos Noológicos, es donde se permite oponerse a las señales de ansiedad que la habían afectado en los últimos tiempos.

Aquí dejamos aparte de una sesión donde se percibe el despliegue de la capacidad de autoregulación:

(S5-AR3) “esta semana me fue muy bien, he controlado los pensamientos, por ejemplo esta semana me han colocado muchos trabajos y como son muchos yo acostumbro a estresarme

de más y como sabes salen pensamientos negativos, y me empiezo como ha estresarme como yo sola, a preguntarme tantas cosas, entonces decidí no pensar en eso, es una solución sencilla, me dije no estoy haciendo nada preguntándome esas cosas o estresándome, saqué una lista de cosas que debía hacer eso me ayudó mucho”.

***Categoría Autodistanciamiento- Subcategoría auto- proyección***

La Autoproyección, una capacidad del recurso de autodistanciamiento que permite imaginarse a sí mismo de otra forma. Esta capacidad se evidencia desplegada en la consultante, generando un aumentando en su campo fenoménico, viéndose de forma diferente y permitiéndose la libertad de ser.

Esta capacidad ayuda al consultante a desear aumentar su autoconocimiento, a la búsqueda de la autoregulación de sus síntomas de ansiedad, logrando desarrollar un puente en el aquí y su futuro próximo deseado, consiguiendo ser consciente de los obstáculos y las posibles pérdidas que se puedan presentar. Convirtiéndose en una capacidad que genera compromiso y motivación al cambio para así disminuir la hiperreflexibilidad ante la ansiedad.

Aquí dejamos aparte de una sesión donde se percibe el despliegue de la capacidad de autoproyección:

(S6-AP3) “Lo principal es que yo logre un autoconocimiento, que logre el control de mí misma, el control de mí misma en cuanto a mis emociones, mis pensamientos que es lo que más permito que me afecte y es eso con el autoconocimiento que voy a tener muy alto la verdad”.



**Análisis Tercera Categoría de Investigación- Categoría Autotrascendencia**

En esta investigación, uno de los objetivos específicos es indagar el efecto que tiene el desplegar los recursos Noológicos de autotrascendencia; la diferenciación, la afectación y la entrega, verificando la incidencia en el trastorno de ansiedad.

***Categoría Autotrascendencia - Subcategoría Diferenciación***

La capacidad de diferenciación es la que permite al ser humano encontrarse de forma autentica con otro igual. En diversas referencias observo el despliegue de esta capacidad, reconociendo como al inicio de las sesiones presenta dificultades en las relaciones cercanas de familiares y de amigos. La autocomprensión facilitó el despliegue de esta capacidad, ayudando a reconocer la incidencia de la problemática en estas relaciones y la diferenciación, es decir, aceptar al otro como otro decidido por sí mismo y a decidirse en su forma de ser, logrando no personalizar las diversas situaciones que vivía disminuyendo la preocupación de ser atacada por ser ella misma, y así, mermando los niveles de ansiedad.

Aquí dejamos aparte de una sesión donde se percibe el despliegue de la capacidad de diferenciación:

(S2-D2) “Creo que es aceptar que ella es así. Y quererla como es, no buscar cambiarla, no aspirar que ella sea de otra forma”.

***Categoría Autotrascendencia - Subcategoría Afectación***

La afectación suele definirse como el impacto emocional que se recibe cuando estamos en contacto a algo que consideramos valioso. Al realizar el proceso terapéutico con la consultante, se observan referencias que evidencian el despliegue de esta capacidad, reconociendo como Grecia se deja impactar por los valores cercanos como la familia nuclear, la familia extensa, la relación con su novio actual y la universidad. El desplegar esta capacidad se

evidencia en la disminución de la hiper-reflexibilidad entorno a su ansiedad, ayudando a focalizar sus pensamientos en sus objetos de valor.

La afectación, como menciono en el anterior párrafo, permite de forma directa la disminución de los síntomas de ansiedad, además de generar motivación y compromiso al cambio, generando movilización interna que la lleva entre el ser y el deber-ser, es decir, entre lo que es y lo que puede llegar a ser.

Aquí dejamos aparte de una sesión donde se percibe el despliegue de la capacidad de afectación:

(S12-AF2): “Con el resto de familia déjame te explico, con ellos me siento acogida, me siento feliz y acogida, es como que puedo llegar a la casa de mis tíos y es otras casas para mí, donde puedo llegar a dormir, a comer, cuando voy allá ellos se les nota la felicidad de verme, y yo pues me siento muy feliz jajaja y acogida me entiendes”.

### ***Categoría Autotrascendencia - Subcategoría Entrega***

La entrega es una capacidad de la autotrascendencia, que nos permite salir de sí mismos, e ir al encuentro de eso que consideramos valioso para realizar el sentido. En diversas sesiones se observan referencias del despliegue de la capacidad aquí mencionada, realizando acciones como preparar el desayuno a su progenitora, lo que ha generado actualizarse, saliendo de sí misma hacia el encuentro con lo que no es ella, es decir, sus objetos de valor, captándolos y entregándose a ellos para hallar un sentido, siendo así de forma directa un factor que facilita la disminución de la hiperreflexibilidad y a si de la ansiedad, descentrándose de sí misma y de las amenazas que refería al inicio de su tratamiento.

Aquí dejamos aparte de una sesión donde se percibe el despliegue de la capacidad de entrega:

(S13.EN1): “con mi mamá quiero ser más cariñosa, quiero cuidarla más, mejorar la relación mucho más, es algo que me nace desde el fondo de mi corazón, aunque debo reconocerlo ya lo he empezado a hacer, estos días me levante temprano y ella estaba dormida, estos días que llovió me levante y en silencio le hice el desayuno y se lo lleve a la cama, se quedó sorprendida, bueno eso más que sorprendida, estaba como rara entiendes lo que te digo, como desconcertada, creo que no lo esperaba”.

### ***Análisis del Rol del Terapeuta***

Durante las sesiones, el terapeuta debe interactuar entre la problemática que puedan presentar los diversos consultantes, sus saberes como profesional y el desarrollo de sus recursos Noológicos. Durante la investigación se observa como el terapeuta necesita desarrollar su habilidad en el dialogo socrático, siendo más preciso en sus preguntas, específicamente en aquellas que facilitan o ayudan al despliegue de la afectación y la entrega, lo que redundará en el logro de los objetivos terapéuticos.

Durante esta investigación se hizo consciente la importancia del trabajo del terapeuta en el despliegue de sus recursos Noológicos, y como esto posiblemente pueda afectar el desarrollo del proceso terapéutico.

Sin ser parte de las variables de investigación, el terapeuta se da cuenta de la importancia de la relación o del encuentro terapéutico, caracterizado por un vínculo donde terapeuta y consultante se permitan ser ellos mismo, generando un encuentro autentico que posibilita la cura.

### Conclusiones

El dialogo socrático es una herramienta de gran importancia en la terapia de corte humanista existencial, además de ser un estilo conversacional que utiliza preguntas para conocer lo desconocido, es una forma de ser; al referirme a esto, mencionaré el desconocimiento que implica el relacionarme con el otro, y el deseo autentico de hacer el acompañamiento en esta proceso; este acompañar que se realiza a través del dialogo socrático, implica una disposición amorosa ante el otro, que es reconocer al otro como otro distinto a mí, donde requiero aceptarlo para desarrollar un encuentro como lo referiría Martin Buber; en una relación YO-TU.

En esta investigación se presenta una relación directa entre el despliegue de los recursos Noológico- autodistanciamiento (autocomprensión, autoregulación y autoproyección) y la disminución de la ansiedad. En esta categoría de autodistanciamiento me refiero al cambio en sí mismo, al desplegar la autocomprensión permite al consultante tomar distancia de sí mismo, logrando monitorear sus procesos emotivos-cognitivos, permitiendo asumir una responsabilidad de lo que está aconteciendo; este tomar distancia de sus síntomas ansiosos, le ayuda a oponerse a sus mandatos psicofísicos, desarrollando estrategias que le facilitan a autorregularse y en el caso de la autoproyección, poder verse de forma distinta a la actual, le disminuye la hiperreflexibilidad, haciendo consciente los recursos espirituales del ser. Esto lo podemos constatar en el análisis de las matrices y las medidas PRE y POST realizadas con este fin, donde se referencia la disminución de los síntomas ansiosos después de ser desplegados los recursos Noológicos.

En esta investigación se presenta una relación directa entre el despliegue de los recursos Noológicos – autotrascendencia (diferenciación, afectación y entrega) y la disminución de ansiedad. En esta categoría de autotrascendencia la diferenciación es la capacidad que permite el

no fundirse con el otro, desarrollando vínculos auténticos que le ayuden o le dan soporte en algunas situaciones, lo que le implica el poder validarse a sí mismo y al otro, así disminuyendo la ansiedad que se pueda estar presentando ahora o en un futuro, y en las capacidades de afectación y entrega ayuda al consultante a percibir, y conectarse con los objetos que él considera valiosos (valores), para así vivenciar esa entrega con esos objetos, y este vivenciar disminuye la hiperreflexibilidad, conectándolo con lo que le da sentido a su vida y así disminuyendo de forma significativa la ansiedad. Esto lo podemos constatar en el análisis de las matrices y en las medidas PRE y POST realizadas con este fin, donde se referencian la disminución de los síntomas ansiosos después del despliegue de los recursos Noológicos.

Finalmente, destacó la importancia del despliegue de los recursos Noológicos en el terapeuta, cuando sus recursos están desplegados como el autodistanciamiento, le permite a él comprender y comprenderse, dando cuenta de lo que es de él y lo que es del consultante, posibilitando en este proceso la autoregulación ante situaciones que se puedan presentar en la sesión, y así, poder verse así mismo y al consultante en tiempo futuro de forma diferente. Y en la autotrascendencia, al estar desplegados estos recursos, le facilita poder encontrar un valor en lo que hace como terapeuta, dejándose afectar en este encuentro y desarrollando actividades de entrega; y en la diferenciación, reconocer al otro como un ser auténtico, lleno de posibilidades, generando un espacio de desarrollo de su ser.

### Bibliografía

- American Psychiatric Association. (2014). *Guía De Consulta De Los Criterios Diagnosticos Del DSM-5*. Washington, DC: American Psychiatric Publishing.
- De Castro, A., García, G., & González, R. (2017). *Psicología Clínica Fundamentos Existenciales*. Barranquilla: Universidad Del Norte.
- Etchebehere, & Pablo, R. (2011). *El Espiritu Desde Viktor Frankl*. Buenos Aires: Agape Libros.
- Frankl, V. (1979). *El Hombre En Busca De Sentido*. Barcelona: Herder.
- Frankl, V. (2008). *Teoría y terapia de la neurosis*. Barcelona: Herder.
- Längle, A. (2008). *Vivir con sentido*. Argentina: Lumen.
- Martínez, E. (2007). *Psicoterapia y sentido de vida*. Bogotá: Herder.
- Martínez, E. (2010). *Manual De La Escala De Recursos Noológicos*. Bogotá: Editorial SAPS.
- Martínez, E. (2011). *Las psicoterapias existenciales*. Bogotá: Manual moderno.
- Martínez, E. (2013). *Manual De Psicoterapia Con Enfoque Logoterapéutico*. Bogotá, Colombia: Manual Moderno.
- Martínez, E. (2016). *El diálogo socrático en la psicoterapia*. Bogotá: Ediciones SAPS.
- Martínez, E., Rodríguez, J., Díaz, J. P., & Pacciolla, A. (2015). *Vivir A La Manera Existencial*. Bogotá: Editorial SPAP.
- Martínez, Y. (2012). *Psicoterapia Existencial*. Mexico: Circulo de Estudios en Psicoterapia Existencial.
- Martinez, Y. (2013). *Filosofía Existencial Para Terapeutas Y Uno Que Otro Curioso*. Mexico: Ediciones LAG.
- May, R., Maslow, A., Feifel, H., Rogers, C., Allport, G., & Lyons, J. (1963). *Psicologia Existencial*. Buenos Aires: Paidos.

Ministerio de Salud. (01 de Marzo de 2017). *Ministerio de Salud*. Obtenido de Ministerio de Salud:

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/ED/GCFI/guia-ross-salud-mental.pdf>

Oldham, J. M. (1987). *Autorretrato De La Personalidad*. New York: Tikal Ediciones.

Rangé, B., & Borda, A. (2008). *Vencendo o Panico*. Ipanema: Cognitiva Ltda.

Spielberger, C., & Díaz Guerrero, R. (1975). *Inventario De Ansiedad: Rasgo-Estado*. Mexico DF: El Manual Moderno.

Unikel, A. (2015). *Pensar La Logoterapia*. Mexico: Ediciones LAG.

## Anexos

## Anexo 1. Rejilla de Recolección de Información Entrevista en Profundidad.

Tabla 16.

*Categoría de Análisis- Autodistanciamiento- Subcategoría- Auto- Comprensión*

Preguntas	Respuesta del consultante	Transformación (lenguaje psicológico)	Reacciones (del entrevistador/ del entrevistado)
¿Y qué piensas de tener una idea a la cual no hay evidencia de lo que piensas?	Ah, nunca había pensado lo que me dices, nunca me había tomado el tiempo de evaluar ese pensamiento, y ya entiendo a donde me quieres llevar. S1AC1	La pregunta realizada le permite a la consultante distanciarse de sí misma y evaluar el contenido de sus pensamientos.	Wilmer, considera apropiada la transformación y destaca la importancia de la expresión “entiendo” por parte de la consultante como indicador del proceso de autocomprensión.
¿Para qué generas esta predisposición?	(Silencio) No estoy segura, creo que soy muy controladora, ahora que lo preguntaste solo llego a mi cabeza, soy muy controladora, me gusta controlar todo, cuando algo me puede desestabilizar me preparo para lo peor y busco resolver. S3-AC2	La consultante reconoce que antes situaciones de estrés, genera de forma no controlada pensamientos catastróficos para prepararse antes las diversas circunstancias, generando así de forma no consciente síntomas de ansiedad.	Wilmer, está de acuerdo con la transformación y destaca la importancia de identificar la búsqueda de certezas y seguridad como modo de estar en el mundo y generador de estados de ansiedad.
y pensaste, ¿qué relación tenían tus pensamientos con la ansiedad -ataque de pánico?	Jajaja se relaciona con todo, es la misma cadena de pensamientos que me lleva a sentirme como me siento en esos momentos que no puedo con lo que está pasando, llega un momento que	La cadena de pensamientos en la consultante está generando síntomas de ansiedad, logra hacer comprensión de su responsabilidad ante estos síntomas,	Wilmer, está de acuerdo con la transformación y agrega, la consultante logra comprender su ansiedad anticipatoria.



me desconecto  
sintiéndome remal,  
no sé el hecho de  
estar tan prevenida  
ante ciertas cosas y  
yo no sé cómo  
controlarlas, es la  
ansiedad de no  
saber que hacer en  
ese momento,  
porque nunca me he  
enfrentado a ellos.  
El pánico se genera  
por el mismo miedo  
al tenerme que  
enfrentar a esas  
mismas cosas, no sé  
por ejemplo cuando  
tengo como  
ansiedad, no puedo  
pensar en una  
situación en la que  
yo soy capaz de  
pensar  
racionalmente y  
dejo que lo que  
estoy sintiendo me  
controle y yo no  
tomo el control de  
la situación, si yo  
antes que esa  
situación ocurra yo  
ya me estoy  
controlando  
posiblemente es una  
situación que no  
vaya a ocurrir S3-  
S3AC3

---

**Tabla 17.***Categoría de Análisis- Autodistanciamiento- Subcategoría- Auto- Regulación*

Preguntas	Respuesta del consultante	Transformación (lenguaje psicológico)	Reacciones (del entrevistador/ del entrevistado)
¿Cómo están las cosas con tu mamá?	Ya mejor, ahora suceden cosas, y soy más capaz de entender, en algunas situaciones su comportamiento me frustra, pero me controlo y entiendo que ella es ella, no la puedo cambiar, pero sé que es así. S4-AR1	Además de haber realizado autocomprensión, la consultante ahora logra regularse ante los diversos comportamientos de la progenitora, asumiendo la libertad ante sus comportamientos.	Wilmer sugiere mayor precisión en la formulación de la pregunta, evitando el uso de la palabra cosa. Está de acuerdo con la transformación. Además de generar autoregulación la consultante también moviliza la diferenciación, mostrando así que los recursos noéticos son una unidad en sí misma.
¿Cómo lo puedes llevar al resto de tu vida?	Me acordé de la cita donde me estresaba muchas cosas de las personas y no las podía cambiar (jajaja), quería que fueran de una forma que no son, y claro hay momentos que vuelve a salir y querer que así sean como quiero yo (jajaja) pero lo controlo, estoy en la dinámica que cuando salen esos pensamientos bloquearlos, ella es así, genial si le puedo ayudar, ella no va a cambiar por mí. S4-AR2	La consultante es consciente de su libertad ante sus pensamientos y comportamientos, y como estos comportamientos los puede generalizar en otros ambientes. Logrando con ello la autoregulación en diversas situaciones.	Wilmer, está de acuerdo con la transformación.

Hola, ¿cómo te fue esta semana?

Esta semana me fue muy bien, he controlado los pensamientos, por ejemplo esta semana me han colocado muchos trabajos y como son muchos yo acostumbro a estresarme de más y como sabes salen pensamientos negativos, y me empiezo como ha estresarme como yo sola, a preguntarme tantas cosas, entonces decidí no pensar en eso, es una solución sencilla, me dije no estoy haciendo nada preguntándome esas cosas o estresándome, saqué una lista de cosas que debía hacer eso me ayudó mucho.

S5-AR3

Reconocer la consultante que muchas de sus comportamientos ansiosos se han generado por sus pensamientos, ahora desarrolla estrategias de controlar sus pensamientos y así sus conductas.

Wilmer, hace énfasis en el uso del término autoregulación en lugar del término control, ya que este último hace referencia a las estrategias de afrontamiento de segundo nivel y la autoregulación es la acción consciente que se opone a la regulación del control.

---

**Tabla 18.***Categoría de Análisis- Autodistanciamiento- Subcategoría- Auto- Proyección*

Preguntas	Respuesta del consultante	Transformación (lenguaje psicológico)	Reacciones (del entrevistador/ del entrevistado)
¿Cómo te gustaría verte a futuro?	Lo que te decía, quiero aumentar mi seguridad, desarrollar más mi personalidad, verme muy segura conmigo misma y con mi entorno, que esté en la universidad y allá me siente segura, que esté con amigos y me sienta segura. S6-API	La consultante logra distanciarse de sí misma, para ver a futuro una versión de sí misma que genera entusiasmo.	Wilmer, está de acuerdo con la transformación. Sugiere tener en cuenta las expresiones de la consultante con relación a la actualización de su modo de ser. Olmedo, refiere que en cita posterior se abordó algunas expresiones de su modo de ser, ayudando a comprender que el cambio de estrategias seguía siendo de distensión.
Entonces, a ¿a futuro te quieres ver muy segura de ti misma?	Quiero estar segura de lo que soy y de lo que me gusta y que si alguien me va a cuestionar me sienta segura. Yo me he dado cuenta de que he sido una persona que ha dudado de lo que puede llegar a hacer y eso se puede transmitir por la inseguridad. Entonces me dije: quero ser a futuro una persona segura de sí misma y poder	Al hacer comprensión de sus pensamientos, y sus estados ansiosos, se facilita el proceso de autoproyección, permitiendo que logre la libertad de escoger como ella desea ser.	Wilmer, está de acuerdo con la transformación.

¿Cómo que ganarías, qué puede ser lo mejor que pase?	<p>transmitirle eso a la gente. S6-AP2.</p> <p>Lo principal es que yo logre un autoconocimiento, que logre el control de mí misma, el control de mí misma en cuanto a mis emociones, mis pensamientos que es lo que más permito que me afecte y es eso con el autoconocimiento que voy a tener muy alto la verdad. S6-AP3</p>	La consultante logra distanciarse de sí misma, se permite verse de forma diferente, y verse de esta forma motiva al cambio.	<p>Wilmer, en general está de acuerdo con la transformación. Sugiero tener en cuenta la percepción de valores en la narrativa de la consultante como razones que motivan el cambio. Además, tener en cuenta el uso del cómo y del qué en la formulación de la pregunta.</p>
--	---	---	---

**Tabla 19.**

*Categoría de Análisis- Autotrascendencia- Subcategoría- Diferenciación*

Preguntas	Respuesta del consultante	Transformación (lenguaje psicológico)	Reacciones (del entrevistador/ del entrevistado)
Tú, ¿qué piensas?	Yo pienso que es parte y parte, hay cosas que le voy a decir y ella no lo va a hacer, ella es diferente. S2-D1	La consultante logra percibir a su progenitora y a sí misma como dos seres humanos diferentes con la capacidad de tomar decisiones y asumir roles.	Wilmer, está de acuerdo con la transformación.
¿Esa es una forma de respeto?	Creo que es aceptar que ella es así. Y quererla como es, no buscar cambiarla, no aspirar que ella sea	La consultante logra percibir una forma nueva de relacionarse con su progenitora, aceptándola como un ser auténtico	Wilmer, está de acuerdo en la transformación.

	de otra forma. S2-D2	para tomar decisiones y asumir posturas.	
¿Qué significa aceptar a tu mamá?	No querer que ella sea de una manera diferente, yo creo que eso me haría mejor con ella. S2-D3	La consultante logra nuevamente percibir a su progenitora como un ser autentico y libre para asumir posturas, permitiéndole tomar responsabilidad en la forma de relacionarse con la madre.	Wilmer, está de acuerdo con la transformación, sugiere tener en cuenta la visión antropológica de la logoterapia que asume a la persona como un ser-en-el-mundo-con-otros, desde la perspectiva Buberiana del Yo-Tú.

**Tabla 20.**

*Categoría de Análisis- Autotrascendencia- Subcategoría- Afectación*

Preguntas	Respuesta del consultante	Transformación (lenguaje psicológico)	Reacciones (del entrevistador/ del entrevistado)
Bueno entiendo que hay tres grupos de personas que consideras valiosas ¿y cómo se siente estar con tus padres?	Con mis padres me siento feliz, muy feliz y especialmente con mi mamá y abuela, la relación con mi padre se ha distanciado, con mi abuela y mi mama es la felicidad. S12-A1	La consultante reconoce en la relación con su progenitora y su abuela un valor que la atrae y la motiva a actuar.	Wilmer: de acuerdo con la transformación.
¿y cómo te sientes con el resto de la familia?	Con el resto de familia déjame te explico, con ellos me siento acogida, me siento feliz y acogida, es como	La consultante reconoce en su familia es un bien valioso, permitiéndose afectar por este.	Wilmer: de acuerdo con la transformación. La captación de lo específicamente valioso moviliza la motivación y el

	que puedo llegar a la casa de mis tíos y es otras casas para mí, donde puedo llegar a dormir, a comer, cuando voy allá ellos se les nota la felicidad de verme, y yo pues me siento muy feliz jajaja y acogida me entiendes. S12-AF2		compromiso, que debe volverse evidente en las acciones concretas de la entrega.
Y con tus amigos de la universidad, ¿cómo te sientes?	Jajaja allá con ellos es sentirme feliz y es diferente a las demás felicidades, es como de sentirme segura, de sentirme aceptada, de estar como contenta de como soy, es eso que hablamos la otra vez, poder ser yo. S12-AF3	La consultante se deja afectar en la relación con sus compañeros de la universidad, reconoce diferencias en su forma de sentir en los bienes depositarios de percepción de sentido.	Wilmer: las respuestas de la consultante a estas tres preguntas evidencias que sostiene vínculos interpersonales valiosos que dan sentido a su experiencia vital, que desde la teoría Logoterapéutica se clasifican entre los valores de experiencia.

**Tabla 21.***Categoría de Análisis- Autotrascendencia- Subcategoría- Entrega*

Preguntas	Respuesta del consultante	Transformación (lenguaje psicológico)	Reacciones (del entrevistador/ del entrevistado)
¿y cómo vas a hacer eso?	Con mi mamá quiero ser más cariñosa, quiero cuidarla más, mejorar la relación mucho	La consultante desarrolla estrategias específicas que le permiten entregarse a las relaciones que	Wilmer: la consultante capta en su madre un objeto intensional hacia el cual dirigirse

	<p>más, es algo que me nace desde el fondo de mi corazón, aunque debo reconocerlo ya lo he empezado a hacer, estos días me levante temprano y ella estaba dormida, estos días que llovió me levante y en silencio le hice el desayuno y se lo lleve a la cama, se quedó sorprendida, bueno eso más que sorprendida, estaba como rara entiendes lo que te digo, como desconcertada, creo que no lo esperaba.</p> <p>S13.EN1</p> <p>Con ellos no lo pensé, solo había pensado con mi mamá, quiero estar más con ellos, asistir más a las reuniones familiares, decirles más que los quiero, tú me conoces y sabes que tiendo a ser muy seca en mis relaciones, quiero ser más como decirlo, más cariñosa. S13-EN2</p>	<p>considera valiosas en su vida.</p>	<p>intencionalmente, lo que le permitirá estar en el mundo de manera más auto trascendente, descentrándose un poco de sí misma y de las amenazas que describe en el motivo de consulta</p>
¿Qué vas a hacer con tu familia?	<p>decirles más que los quiero, tú me conoces y sabes que tiendo a ser muy seca en mis relaciones, quiero ser más como decirlo, más cariñosa. S13-EN2</p>	<p>La consultante conocer sus límites en la expresión de sus emociones, buscando nuevas formas (cariñosa) para entregarse a estas relaciones.</p>	<p>Wilmer: de acuerdo con la transformación. Considero además que el valor y sentido captado en los vínculos genera motivación intrínseca a expresiones de cariño más significativas, lo que modifica su ser-en-el-mundo-con-otros.</p>



¿Qué vas a hacer con tus amigos?	Bueno eso tampoco lo había pensado, quiero verlos más, creo que debo salir más de mi casa y verlos más, ahora no por la cuarentena, pero visitarlos y cuando armemos algo ir. S13-EN3	En la dinámica de la consultante de dejarse afectar por los bienes depositarios de percepción de sentido, reconoce el deseo de cambiar de conductas (salir más de casa) en relación con sus amigos.	Wilmer: de acuerdo con la transformación. Observo como se hace evidente la voluntad de sentido expresada en la motivación a cambiar su forma de vinculación.
----------------------------------	---	---	--

## Anexo 2. Transcripción Sesión de Terapia.

### *Sesión Uno. 29 febrero de 2020*

Terapeuta: buenos días, en estos días hablamos vía telefónica donde solicitabas una cita terapéutica, ¿Qué motivo te trae acá?

Grecia: bueno, hace rato quiero hablar, me he sentido muy mal, quiero saber cómo controlar la ansiedad; quiero recuperarme, esto me afecta bastante, siempre ha estado y se ha intensificado desde mayo de este año (2019), sentí que pasaron muchas cosas; cáncer de mi mamá, infarto de mi papá y dificultades en la relación con mi pareja.

Terapeuta: ¿Qué es lo que tu llama ansiedad?

Grecia: bueno vengo con sensaciones de ahogo; me ocurre de forma repentina, en cualquier lado, siento que mi corazón se va a explotar, que me va a dar un ataque cardíaco, en ese momento siento que me voy a desmayar.

Terapeuta: ¿ocurren algunos otros síntomas?

Grecia: uch, no lo principal que me da es que pienso que me voy a morir.

Terapeuta: ¿está enferma?

Grecia: no, al iniciar mi primer episodio me llevaron al médico, el doctor me chequeo y dijo que no había una causa aparente de posible ataque cardíaco, me mandaron un medicamento para relajarme y que debería volver si ocurría nuevamente.

Terapeuta: y ¿ocurrió nuevamente?

Grecia: si ya van varios, he estado en varias citas y uno de los doctores me dijo que posiblemente tendría ansiedad, me dijo que me mandaría varios exámenes para descartar algo físico, sino tendría que ir al psiquiatra o al psicólogo.

Terapeuta: ¿Cómo salieron los resultados de los exámenes?

Grecia: salieron bien, ellos dijeron que no había nada físico, me remitieron a psicología y la cita es en tres meses (risas), es muy duro esperar tanto tiempo, me da miedo que ocurra otra vez un episodio de estos (ansiedad).

Terapeuta: ¿qué pensamiento viene cuando sientes ansiedad?

Grecia: lo primero, es que me da una sensación de miedo de que vaya a ocurrir algo malo.

Terapeuta: y ¿hay algo más en los pensamientos?

Grecia: si después siento que me voy a morir, que me va a dar un ataque cardíaco, pienso mucho en eso, me descompongo, siento la respiración agitada y que me ahogo, que me falta el aire.

Terapeuta: en todas las situaciones que vives de ansiedad en algún momento hay alguna situación externa que la genere u ocurre ante algo específico.

Grecia: no, he estado pensando mucho en eso, un amigo me dijo que si sabía cómo ocurría, y creo que hay una sensación que aparece de forma no controlada, y desde allí empieza todo y no nada en específico.

Terapeuta: ¿hay algo más que me quieras contar?

Grecia: Algunas veces me preocupa como las personas me ven, estoy muy pendiente, yo estoy muy pendiente de como las personas me miran, de cómo me evalúan.

Terapeuta: ¿qué significa eso?

Grecia: que intento hacer todo muy bien, espero que ellos me hagan cumplidos y me vuelvo obsesiva con esos cumplidos, y cuando no ocurre me pongo muy mal.

Terapeuta: no entiendo muy bien, me hablabas de que estas muy pendiente de como las personas te mira, te evalúan y te pregunte; ¿qué significa eso?

Grecia: a veces me preocupo de más, de cómo las personas piensan de mí.

Terapeuta: explícame un poco más.

Grecia: bueno, estoy atenta cuando voy a algún sitio y allí entro y pienso que las personas están muy atentas hacia mí, y empiezo a observarlas como me miran.

Terapeuta: y como sabes que las personas están atentas a ti.

Grecia: bueno... realmente no lo sé.

Terapeuta: y entonces ¿cómo llegaste a esa conclusión?

Grecia: jajajaja, bueno ya sé que lo me quieres decir, es malo suponer cosas, no tengo certeza. Solo observo a las personas y creo que eso pasa.

Terapeuta: ¿y qué piensas de tener una idea a la cual no hay evidencia de lo que piensas?

Grecia: Ahh, nunca había pensado lo que me dices, nunca me había tomado el tiempo de evaluar ese pensamiento, y ya entiendo a donde me quieres llevar. S1AC1

Terapeuta: ¿A dónde de quiero llevar?

Grecia: ya lo entendí, no debo suponer cosas.

Terapeuta: y ahora con eso que te diste cuenta de que vas a hacer...

Grecia: no sé, es difícil para mí cambiar esos pensamientos, antes que me preguntaras ya estaba pensado que hacer, normalmente no soy una persona entrañable...

Terapeuta: ¿para ti que es entrañable?

Grecia: no soy amigable.

Terapeuta: ¿y como sabes?

Grecia: soy la que digo lo que no me gusta, siento que me tachan de problemática.

Terapeuta: ¿y cómo llegaste a esa conclusión o que evidencias tienes de eso?

Grecia: la gente escucha algo sobre uno, y eso es lo que creen de uno.

Terapeuta: vale, pero eso no responde mi pregunta, ¿qué evidencias tienes?

Grecia: jajaja, nada, contigo no se puede, jajaja. Bueno no tengo evidencias como antes solo estoy suponiendo, que preocupante me estoy dando cuenta que solo supongo cosas.  
Comprensión.

Terapeuta: que interesante que te estás dando cuenta que estas suponiendo muchas cosas.

Grecia: y este suponer hace que huya o negativizo situaciones y me aisló.

Terapeuta: ¿qué significa aislarse y como lo haces?

Grecia: salir a bailar con mis amigas y sus amigos, que yo no los conozco, no bailo con nadie que no conozca, no me siento cómoda y la mayoría de las veces no voy.

Terapeuta: me puedes explicar más de aislarse.

Grecia: no salir; prefiero irme a mi casa y algunas veces justifico el no ir, con estar cansada, o estar muy tarde.

Terapeuta: vale

Grecia: es como le dije anteriormente, me fijo mucho en lo que la persona pueda pensar de mí, jajajaja a pesar de no tener certeza. Tengo miedo a ser rechazada.

Terapeuta: ¿y qué significa ser rechazada?

Grecia: no sé, es como si dependiera de lo que la gente pudiera decir de mí.

Terapeuta: ¿Qué ocurre si la gente te rechaza?

Grecia: depende de quien sea, de quien me rechace.

Terapeuta: ¿cómo es eso?

Grecia: depende del valor que le doy a las personas.

Terapeuta: ¿Qué significa eso?

Grecia: que las personas más cercanas son más valiosas para mí, como mi mamá, mi abuela, mis amigos de la universidad.

Terapeuta: vamos a dejar por hoy aquí. Quiero que esta semana mientras nos vemos pienses en las situaciones que ha evitado por miedo al qué dirán, las que recuerdes del pasado y ahora las actuales.

### *Sesión Dos. 21 de marzo de 2020*

Grecia: bueno discúlpame, pero hoy quiero hablar algo distinto de la consulta, que pena

Terapeuta: tranquila, cuéntame.

Grecia: tengo problemas con mi mamá, yo siento que ella no me entiende, ella no me escucha, eso me da rabia, ella me impone cosas, pero no me escucha.

Terapeuta: entonces ella te impone cosas y además no te escucha.

Grecia: sí, es como que me habla, es tener una conversación como cuando me quiere dar órdenes, pero cuando yo le quiero decir algo ella no me escucha

Terapeuta: ¿es como si esperaras que ella te entendiera?

Grecia: sí,

Terapeuta: ¿y tú entiendes la forma de ella?

Grecia: ella quiere que yo la escuche. Ella es así.

Terapeuta: Ahh ella es así...

Grecia: ella es así, con mi abuela también.

Terapeuta: y ella ¿para qué hará eso?

Grecia: no, ella es así...

Terapeuta: bueno, entonces es solo con tu abuela y contigo.

Grecia: si solo con nosotras dos, con la gente de la calle es un amor, pero con nosotras... no sé.

Terapeuta: y ¿Por qué lo hará con ustedes dos no más?

Grecia: jajaja, es en serio. Olmedo muy en serio... jajaja

Terapeuta: yo no me estoy riendo.

Grecia: estas siendo sarcástico.

Terapeuta: y ¿para qué quiero ser sarcástico?

Grecia: para que yo entienda, que debo entender su manera de ser

Terapeuta: Ahh para que tu entiendas que tu mamá es así.

Grecia: bueno, ella no siempre que es así hay días que no, pero los días que, si me desespera, ella me dice “usted no se le puede decir nada” y yo creo que no, jajajaja

Terapeuta: y ¿qué significa que no se te pueda decir nada?

Grecia: que ella no me entiende, bueno yo tampoco, no nos entendemos, bueno yo soy buena hija yo no sé qué quiere ella.

Terapeuta: y ¿qué querrá?

Grecia: que haga las cosas como ella lo dice: ella es muy imponente, que deben hacerse las cosas como ella dice; tiene algo muy feo que ella no pide el favor, eso pasa con mi abuela y conmigo. Eso me parece muy feo.

Terapeuta: ¿el por favor?

Grecia: si, eso

Terapeuta: la ausencia de pedir el favor ¿te molesta?

Grecia: si eso, yo soy muy forma, le pido el favor. Bueno yo siempre desde pequeña nunca he estado conforme.

Terapeuta: ¿Cómo es eso, conforme con qué?

Grecia: ahora que lo dices, siempre, bueno desde pequeña he tenido... nunca he estado conforme con mi mamá... eso es feo pero es así... yo recuerdo cuando me llego mi primer periodo, me llego de noche me levante a buscar toallas; en ese tiempo vivíamos en un apartamento y se escuchaba de todo: ella se despertó y me dijo porque no me dejas dormir, yo le dije mami porque me llego el periodo, ella me dijo póngase una toalla y ya. Eso fue muy frio.

Terapeuta: y ¿qué piensas de eso?

Grecia: me parece que está mal,

Terapeuta: vale, entonces ¿si tu mamá es fría eso está mal?

Grecia: si, ya entendí. pero es que yo desde chiquitica no he estado conforme con ella, ella siempre ha sido muy dura conmigo

Terapeuta: ¿Qué entendiste?

Grecia: si, que ahora tal vez sea yo la que sea la más dura con ella; yo siento que soy muy fría, y ella intenta ser cálida y yo ya no. Yo ya no puedo.

Terapeuta: ¿de qué te estás dando cuenta?

Grecia: que soy yo la que está poniendo la barrera; ahora que lo pienso en cada etapa de mi vida ha habido un, pero con mi mamá.

Terapeuta: y ¿cómo es eso?

Grecia: cuando mis padres se separaron, ella era que ella era muy fría, ella era muy distante y fría. Mi mamá nunca fue una mamá de poder decirle méteme a patinaje y me llevas un sábado, en serio ella era muy fría.

Terapeuta: ¿siempre era muy fría?

Grecia: no siempre, pero mi padre era la figura amorosa, él era más de compartir conmigo, él podía hacer que cosas que no le gustaba, pero las hacía porque era conmigo, desde chiquita siento que mi mamá no hizo tanto sacrificio conmigo, y eso se lo recrimine mucho.

Terapeuta: y ¿tú eres cariñosa?

Grecia: algunas veces, no siempre

Terapeuta: jajaja y ¿si consiguieras una pareja y te pidiera ser cariñosa siempre?

Grecia: no yo no podría, yo soy así, eso sería muy cansón.

Terapeuta: jajaja y ¿qué piensas de eso?

Grecia: jajajaja, ya entiendo a donde vamos, jajajaja, pero ha sido egoísta, a veces.

Terapeuta: vale, ¿qué significa ser egoísta?

Grecia: jajaja, ella se iba y me dejaba sola, nunca estaba conmigo.

Terapeuta: ¿nunca estaba contigo?

Grecia: bueno, no algunas veces estaba sola, ella compartía conmigo de noche y en ese tiempo se dedicaba a dormir.

Terapeuta: llegaba y era ¿solo a dormir?

Grecia: no ella llegaba a hacer almuerzo para el otro día y la cena y ya, algunas veces cenábamos en la noche.

Terapeuta: ¿entonces tu mamá no puede ser egoísta?

Grecia: mi mamá no es mala, ella es una buena mamá, jajaja

Terapeuta: entonces ¿qué quieres decir?

Grecia: jajajaja estoy diciendo que mi mamá es una persona difícil.

Terapeuta: ¿qué diferencia hay entre una persona difícil o ser una buena mamá?

Grecia: mi mamá no es una mala mamá, ella es buena y muy valiente.

Terapeuta: has tenido una mamá muy buena.

Grecia: mi mamá es buena, ella ha sido muy responsable conmigo; ella es muy fuerte y todo. jajaja, yo ahora que lo pienso, ella quiere... ella le toco muy duro, situaciones muy fuertes en su vida; ella como que quiere que yo viva esas mismas situaciones, pero como obligada a veces, una vez estaba almorzando y me dijo: “yo espero que termine rápido la carrera y se independice”.

Ella me dijo: cuando estaba de su edad a mí me toco sola, a mí me toco diferente, entonces yo le dije pues si mamá, pero..., hay veces que salgo muy tarde de la universidad, los padres de mis compañeros les dicen que si es muy tarde se vengán un taxi, no sé, se preocupan por ellos, por su bienestar.

Terapeuta: entonces, si los papás les dicen que se vayan en taxi ¿es por qué se preocupan?

Grecia: si

Terapeuta: y ¿el hecho por que tu mamá no lo haga significa que no le preocupas?

Grecia: no, no es eso, espérate, si salgo a las diez de la noche y veo que no cojo ningún MIO para el norte, entonces le digo a mi mamá que hago, ella me dice espere, no se eso me da rabia, porque pudiendo tener otra alternativa no puedo tenerla, entonces me da rabia, entonces cuando salgo tarde le digo si puedo quedarme en la casa de alguna compañera: es tarde y en serio me da miedo porque llevo el pc, y me dice no vente para la casa

Terapeuta: ¿y cómo te gustaría que fuera en ese momento tu mamá?

Grecia: ya hemos hablado con ella de eso, ella es muy dada a su parecer.

Terapeuta: bueno, ¿y que esperas, que tu mamá sea como tú quieres?

Grecia: no, yo quiero que me digas si mamá está mal o yo estoy mal, jajaja

Terapeuta: y ¿tú qué piensas?

Grecia: yo pienso que es parte y parte: hay cosas que le voy a decir y ella no lo va a hacer, ella es diferente. S2-D1

Terapeuta: ¿tu mama es diferente?

Grecia: si, eso lo entiendo, pero si me pasa algo por lo tarde, por andar en el MIO o así... ella no va a ser que le pase, va a ser a mí.

Terapeuta: y ¿para crees que hace eso?

Grecia: ella no es mala, que yo aprenda a ser super fuerte, pero hay condiciones que yo creo que no debo enfrentar; que debo exponerme de esa forma.

Terapeuta: ¿Qué ocurre cuando te expones a estas situaciones?

Grecia: jajaja

Terapeuta: ¿Qué haces que te rías?

Grecia: es que lo dices, como si yo estuviera equivocada.

Terapeuta: ¿Qué de lo que digo te hace sentir eso?

Grecia: no sé, me hace pensar que estoy mal, me hace creer que yo estoy sonando como si le estuviera exigiendo demasiado a mi mamá, yo no le exijo yo la obedezco.

Terapeuta: ¿tú no le exiges a tu mamá nada?

Grecia: jajaja yo no le exijo nada, jajaja

Terapeuta: ¿y entonces?

Grecia: yo no tengo que hacer lo que ella dice, y más si no me nace.

Terapeuta: como así, ¿estamos hablando de tu mamá o de ti?

Grecia: jajajaja, ya sé a dónde me llevas.

Terapeuta: ¿a dónde?

Grecia: uno debe aceptar que los demás no son como uno.

Terapeuta: Ahh ya...

Grecia: jajaja

Terapeuta: entonces, debemos aceptar que la gente no es igual a mí.

Grecia: y entonces, ¿Qué debo hacer?

Terapeuta: realmente no lo se

Grecia: yo soy así, ella es así, que vaina, muy duro...

Terapeuta: tú eres así y tu mamá es así

Grecia: ¿entonces que debo hacer?

Terapeuta: no lo sé.

Grecia: creo que debo aceptar que ella es así.

Terapeuta: puedo aceptar que ella es así y respetar su forma de ser, ¿esa es una forma de respeto?

Grecia: creo que es aceptar que ella es así. Y quererla como es, no buscar cambiarla, no aspirar que ella sea de otra forma. S2-D2

Terapeuta: ¿y que hace que tus amigas sean tus amigas?

Grecia: no sabría decírtelo, no podría escoger uno solo.



Terapeuta: escoge solo por hacer un ejemplo uno solo, ¿Qué hace que él o ella sea tu mejor amigo?

Grecia: no sé, es como que me entienden, jajajaja ya entendí, ellos me aceptan como soy, y si en algún momento quisieran cambiarme me alejaría, ya entendí el punto, que debo aceptar a mi mamá

Terapeuta: ¿Qué significa aceptar a tu mamá?

Grecia: no querer que ella sea de una manera diferente, yo creo que eso me haría mejor con ella.  
S2-D3

Terapeuta: ¿Qué pasaría si las personas te exigieran ser de otra forma que no eres?

Grecia: que no me aceptan, que no me respetan jajajaja

Terapeuta: y ¿qué pasa si no te aceptan?

Grecia: que no entienden que soy diferente, que no entienden mis diferencias jajajaja si horrible jajaja horrible

Terapeuta: y ¿Qué vas a hacer con esto que entendiste?

Grecia: la verdad es que lo sé, yo sé que debo aceptarla como es, pero en medio de todo debo perdonar cosas del pasado y perdonarme a mí misma

Terapeuta: ¿Cómo que cosas?

Grecia: como ese detalle, el querer que ella sea como yo quiero

Terapeuta: ¿Qué cosas debes perdonarte?

Grecia: a ella que no se haya involucrado tanto en mis cosas, en lo que a mí me interesa; si no es académico para ella no es importante; como que me haya dejado sola en tantas situaciones me molesta y a pesar de que le haya contado, ella piensa que son bobadas; bueno siento que ella ha tenido situaciones muy fuertes que le afectan, y me pone a mí en estas situaciones y no comprende que me afectan.

Terapeuta: ¿Qué te estás dando cuenta?

Grecia: no sé, no se...

Terapeuta: ¿Cuántos amigos que tú tienes, son perfectos, que no se equivoquen?

Grecia: jajaja, no tengo amigos perfectos, ellos se equivocan y bastante... ya entiendo a donde quieres llegar; me molesta que ella no acepte que comete errores lo que no me permite superar.

Terapeuta: ¿te cuesta dificultad el aceptar que tu mamá no acepta sus errores?

Grecia: ella no quiere que yo sepa que ella se equivoca.

Terapeuta: ¿tú sabes cómo fue la crianza de tu mamá?

Grecia: no fue muy buena; mi abuela no es de decir te quiero, ella es muy chistosa le gusta reírse, pero ella no es afectiva, demuestra su afecto con acciones, ¿mi abuela por la mañana me dice mami que va a desayunar?, ella no me dice te quiero, ella demuestra el amor de otra forma.

Terapeuta: y ¿sabes cómo fue la relación de tu abuela con la mamá de ella?

Grecia: creo que lo mismo, ellas no aprendieron a ser afectuosas.

Terapeuta: si algunas veces las familias no aprender esas cosas, y se vienen “equivocando sistemáticamente”.

Grecia: sarcasmos jajaja, mis abuelos eran cubanos, mi bisabuela creo que era de acá, o cubana, no sé cómo es el cuento, ellos atribuyen a la cultura y dicen que los hermanos de mis bisabuelos eran todos secos y como distantes.

Terapeuta: ¿y ahora que hay que perdonar?

Grecia: nada, no se ella no está excepta de cometer errores.

Terapeuta: ¿tu mamá ha tenido alguien que le enseñe a ser mamá?

Grecia: no que yo sepa, jajaja, ahora entiendo esas situaciones de mi mamá.

Terapeuta: cuando estas en esas situaciones que no estás de acuerdo, ¿Qué busca tu mamá?

Grecia: ella quiere que aprenda a defenderme; es curioso cuando siente que es demasiada exposición para mí, entonces no. Mi mamá nunca fue una mamá de cohibirme, al contrario, fue una mama super permisiva.

Terapeuta: ¿permisiva o a ponerte en situaciones para aprender?

Grecia: yo todavía tengo mucho rencor y me afectan demasiado las cosas de mi pasado y busco culpables, y no había pensado que yo soy la que he permitido sentirme así. Yo sé que no debo exigirles demasiado a las personas, pero muy en el fondo siento rencor o rabia, son cosas o formas no sé qué de su manera de ser que me han afectado y ella no quiere aceptar que tiene una forma de ser que puede afectar a los demás.

Terapeuta: y ¿ese problema de quién es? El de la forma de ser tu mamá

Grecia: de ella.

Terapeuta: ¿y para que estas cargando un problema de ella?

Grecia: jajaja no sé, esa es una buena pregunta, tal vez el hecho de vivir con ella, no sé cómo diciéndole estas cosas ella a ver si se da cuenta, yo no me doy cuenta de que estoy cayendo en un error hasta que me lo dicen.

Terapeuta: ¿Qué error estarías cometiendo?

Grecia: el hecho de algunas veces ser tan fría

Terapeuta: ¿cómo tu mamá?

Grecia: si, o algunas veces como muy exigente, eso sí afecta al resto. Ellos creen que están haciendo las cosas mal pero no saben pues no se los digo, si somos tan parecidas jajaja

Terapeuta: y ¿eso de ser parecidas las afecta?

Grecia: si no nos respetamos nos queremos cambiar, jajajaja, estoy haciendo mal, de nada sirve que yo no quiero hacer cosas pero las exijo en los demás; no tengo derecho a exigir si yo lo estoy haciendo, quiero dejar de exigirle al resto que sean de una forma, en mi caso a ellas (mamá y abuela), ella no fue, ni lo es ni lo será y ya; quiero aceptar las personas tal y como son, creo que debo empezar a cuestionarme cada vez que creo tener la razón de como deberían ser las personas

Terapeuta: empieza a hacerlo y me cuentas como te va con las relaciones de tu mamá y quiero que pienses ¿cómo ocurre tu ansiedad?

### ***Sesión Tres. 03 abril de 2020***

Terapeuta: cuéntame cómo te fue con la tarea.

Grecia: bueno creo que no sirvió de mucho, solo descubrí... me da hasta pena contarle, tengo predisposición ante ciertas situaciones. Comprensión

Terapeuta: ¿Qué significa eso?

Grecia: que pienso en lo que puede pasar.

Terapeuta: ¿cómo así?

Grecia: me predispongo, cuando voy a hacer algo me quedo pensando en lo malo que puede pasar; me hago unas películas, y después me siento muy mal y así decido no ir. Comprensión.

Terapeuta: y piensas que eso no es importante, el darte cuenta de eso.

Grecia: bueno, como usted lo dice parece importante, aunque no me había percatado, solo pensé, en lo que hago y me di cuenta, de mi predisposición. Ahora en cuarentena estoy muy tranquila, no necesito salir, me siento segura, no busco socializar.

Terapeuta: ¿en qué áreas de tu vida se presenta esta predisposición?

Grecia: cómo así, no entiendo.

Terapeuta: ¿en qué áreas de tu vida observas esta predisposición? Con amigos, tu novio, familia o demás.

Grecia: ya, en mi relación de pareja, cuando percibo que las cosas no andan muy bien, me pongo pesimista; para mí todo es decisivo para mi futuro, me estreso o pienso demasiado las cosas tu ya sabes cómo las pienso.

Terapeuta: ¿cómo?

Grecia: de forma negativa, pesimista.

Terapeuta: ¿y en que más áreas?

Grecia: en la universidad, cuando en las clases o en las materias me colocan mucho trabajo, quiero descansar, pero me pongo a pensar que las cosas no me van a salir bien y además que son muchas cosas; y que no saque la nota que quiero, entonces mi mente se dedica a pensar en lo negativo y colapso (sus ojos se ponen rojos, casi a llorar)

Terapeuta: ¿Qué es colapsar?

Grecia: llorar, eso me sirve y me pongo a hacer las actividades, estas las hago hasta terminar, algunas veces ni duermo, solo pensando en lo malo que puede pasar.

Terapeuta: en alguna otra área.

Grecia: con algunos amigos, con estos casi no me veo; normalmente nos vemos cada tres meses, yo creo que no hay tema de conversación, por eso pienso que para que llamarlos, me puedo volver cansona. También me pasa cuando conozco gente nueva, hay cierto tipo de gente que me predispone, me preocupa demasiado que puedan pensar de mí.

Terapeuta: ¿cómo es ese tipo de personas?

Grecia: son como muy seguros, como imponentes, creo. Y ahora caigo en cuenta que en las clases trato de demostrar al profe que soy buena alumna, trato de agradar; me preocupa que piensen que soy una mala alumna y eso hace que me esfuerce mucho. Algunas veces me pongo a pensar en el futuro y que voy a hacer cuando termine de estudiar: no sé a qué dedicarme cuando salga de estudiar, en que trabajar, pienso de forma negativa, no tengo experiencia, no me van a contratar.

Terapeuta: otra área.

Grecia: no, creo que eso es todo.

Terapeuta: ¿que genera la predisposición?

Grecia: (silencio) creo que yo misma, si yo misma; que embarrada, no lo sabía, soy yo misma. Autocomprensión.

Terapeuta: ¿para qué generas esta predisposición?

Grecia: (silencio) no estoy segura, creo que soy muy controladora; ahora que lo preguntaste solo llego a mi cabeza, soy muy controladora, me gusta controlar todo, cuando algo me puede desestabilizar me preparo para lo peor y busco resolver. S3-AC2

Terapeuta: ¿cómo así?

Grecia: busco que ciertas situaciones me duelan lo menor posible.

Terapeuta: es en serio, que te duela lo menor posible.

Grecia: sí que me duela lo menor posible.

Terapeuta: de esta forma, ¿duele lo menor posible?

Grecia: si me preparo para lo malo así no sufro.

Terapeuta: ¿y como sabes que va a pasar lo malo?

Grecia: bueno no lo sé, lo asumo, y me preparo, jajajaja ya entendí. Con esto estoy prolongando el dolor.

Terapeuta: y ahora que sabes que está ocurriendo, ¿qué vas a hacer con esto?

Grecia: uff no sé, ¿debería cambiar?

Terapeuta: me preguntas o me afirmas.

Grecia: creo que le afirmo, como entrenarme en prevenir estas situaciones.

Terapeuta: bueno. ¿Y cómo lo vas a hacer?

Grecia: no sé, solo pienso en lo malo, en lo que puede pasar,

Terapeuta: ¿Qué pasa internamente que genera esta predisposición y demás conductas?

Grecia: (silencio) todo está en uno, inseguridades.

Terapeuta: ¿Qué son inseguridades?

Grecia: (silencio) son... bueno el otro me puede hacer daño, trato de evitar que eso ocurra.

Terapeuta: ¿cómo el otro puede hacerte daño?

Grecia: el que yo me muestre como soy me la pueden velar, se pueden burlar por ser tan sensible.

Terapeuta: ¿cómo ellos pueden hacerte daño?

Grecia: cómo te dije, si dejo ver como soy

Terapeuta: ¿cómo específicamente te pueden hacer daño?

Grecia: que vean como soy, se pueden burlar...

Terapeuta: todavía no entiendo, como el que tus dejes ver como eres, los otros te pueden hacer daño.

Grecia: si claro, ellos se burlan de mí, bueno lo pueden hacer, hasta ahora no lo han hecho.

Terapeuta: bueno, eso lo entiendo, solo que... ¿hasta dónde las personas pueden llegar para hacerte daño y hasta donde tú puedes llegar a evitarlo?

Grecia: me repite.

Terapeuta: si claro, ¿hasta dónde las personas pueden llegar para hacerte daño y hasta donde tú puedes llegar a evitarlo?

Grecia: jajaja, hasta donde se lo permita.

Terapeuta: bueno entonces ¿Cómo la gente te puede hacer daño?

Grecia: hasta donde yo se lo permita, uno sabe, pero es difícil, me cuesta dificultad, y para mí es más fácil huir o evitar estas situaciones.

Grecia: si, eso hago.

Terapeuta: ¿qué pasaría si no huyeras, si te quedaras?

Grecia: de pronto es como estar en un lugar y buscar a las personas con las que me sienta más cómoda; creo que en un lugar no van a estar todas las personas que me sientan mal.

Terapeuta: esa podría ser una forma, encontrar personas con las que te sientas bien. Esa podría ser una forma.

Grecia: distraerme en otras cosas, ejemplo en un lugar en vez de estarme martirizando en cómo me está viendo la gente, esto me predispone, cambio de pensamiento y eso me vaya a dar igual y voy a estar tranquila, distraer la atención en otro tipo de pensamiento.

Terapeuta: vale, son dos; una buscar personas con las que te sientas cómoda y la segunda el controla tus pensamientos.

Grecia: si, si... suena bien, pero en realidad no sé hasta qué punto sea bueno arriesgarse. Hacer algo que uno no quiere hacer.

Terapeuta: vale, y si haces algo que no querías hacer por predisposición, ¿ganarías algo?

Grecia: y si pasa algo que me afecte demasiado, o que yo permita que me afecte

Terapeuta: si esa fuera una buena pregunta, ¿Qué harías?

Grecia: jajajaja, si no lo hago no sabre que pasara.

Terapeuta: si hay un riesgo, eso dependerá de ti.

Grecia: eso me da miedo, y bastante que tal que no esté preparada.

Terapeuta: ahora me dijiste que la gente te puede hacer daño si se lo permites cierto.

Grecia: si eso lo sé, solo me da miedo.

Terapeuta: bueno, pero en todo esto, ¿será valioso el riesgo que vas a sumir?

Grecia: si eso lo sé, es como arriesgarme sabiendo eso de entrada; básicamente yo tengo las herramientas para que las cosas no me afecten, las decisiones que yo asuma no deben afectarme, son decisiones que asumir por alguna razón.

Terapeuta: si, es como unos poderes, que solo podrás utilizar si te pones en situación y además esas situaciones son las que decidas y que realmente no tengan un riesgo innecesario.

Grecia: si eso está bien.

Terapeuta: podríamos además poner conductas específicas para verificar el efecto de las situaciones

Grecia: ¿cómo, ¿cuáles?

Terapeuta: podrías hacer algo diferente, algo fuera de la rutina, para empezar a enfrentar estas situaciones. Bueno dejemos aquí seguimos la siguiente semana y quiero que pienses lo que hablamos hoy.

### ***Sesión Cuatro. 18 de abril de 2020***

Terapeuta: ¿cómo están las cosas con tu mamá?

Grecia: Ya mejor, ahora suceden cosas, y soy más capaz de entender, en algunas situaciones su comportamiento me frustra, pero me controlo y entiendo que ella es ella, no la puedo cambiar, pero sé que es así. - S4-AR1

Terapeuta: eso termina siendo muy bueno, y más ahora en la cuarentena.

Grecia: si es muy bueno y más ahora, ya entiendo que mi mamá es así y ella es así. Es difícil entender eso de dejar ser a los otros.

Terapeuta: vale, lo que entiendo es que ahora te controlas ante el comportamiento de tu mamá.

Grecia: si, es entender que no debo intentar cambiarla, siento que en parte ella también ha cambiado, ha puesto un poco de su parte, ahora me entiende mejor, cosas de mí; hay días que me levanto y me encierro es porque no quiero salir, ni hablar, ni que me vean; o saben cuándo estoy estresada por mi trabajo no me gusta que me molesten ni me digan nada, ella ya lo sabe y no me dice nada

Terapeuta: y has pensado cómo tu cambio de interactuar con ella haya generado un cambio en ella.

Grecia: si claro ella estaba muy predispuesta, ambas estábamos predispuestas, pensaba como mi mamá es así ahora va a hacer esto, se va a portar de esta forma. Se que esta predisposición no se ha ido del todo, pero sigo entendiéndola a ella, sé que he aprendido a controlarla un poco más.

Terapeuta: eso es muy bueno y más en la cuarentena

Grecia: si creo que si, además ahora estoy más con ellas, como con ellas las tres comidas en la mesa. Sentarme con ella hablar con ellas, si se ha vuelto más conciliadora la relación.

Terapeuta: y esto que está pasando es gracias a ¿qué?

Grecia: en parte gracias a mi cambio, si uno no puede cambiar cosas en una relación la que debe cambiar es uno

Terapeuta: ¿qué es lo que defines como cambio?

Grecia: no entiendo la pregunta

Terapeuta: al referirte que tú has realizado un cambio, ¿qué significa eso?

Grecia: no sé exactamente, si es empatía o comprensión, estoy en un momento donde estoy comprendiendo muchas actitudes de la gente. Autocomprensión

Terapeuta: explícame esto

Grecia: en estos momentos hay un profe de la u que siempre ha sido super motivacional, él siempre nos motiva, nos dice: “den lo mejor en sus trabajos”, es el profe chévere de la carrera.

Terapeuta: si

Grecia: hemos visto clase con él, y lo he visto más estricto, más bajo de nota, siento que le está afectando esta situación (cuarentena), muchos de mis compañeros lo sienten, pero no comprender que en esta situación él se sienta así.

Terapeuta: aja

Grecia: y le exigen que vuelva a ser el mismo de antes; siento que es muy difícil que en medio de esto el vuelva a ser como antes.

Terapeuta: eso pasa.

Grecia: como entiendo al profe he empezado a entender a las personas que están a mi alrededor y principalmente a mi mamá y mi abuela

Terapeuta: ¿qué significa comprender?

Grecia: más que comprender, es entender cómo se ha visto afectada su vida en este momento y cómo lo está afrontando. Es entender cómo ella actúa en estos momentos para llevar esta situación. Diferenciación

Terapeuta: eso lo puedes aplicar solo en esta situación.

Grecia: si esta situación, que es ahora y es probable que cuando pase esto también entienda mejor la situación de mi mamá, si eso espero.

Terapeuta: ¿y empática?

Grecia: que soy capaz de ponerme en los zapatos de ella, esta noche estaba irascible, no sé cómo decirle, como enojada y ante cualquier cosa ella contestaba; yo no le puse mucho cuidado, mi abuela si estaba enojada y le recrimino su forma de ser, de ser tan grosera. Y mi abuela le dijo que no era la derecha de desquitarse con nosotras; yo estaba muy calmada, solo le pregunte ¿qué paso mamá? Ella me conto lo que está pasando en su trabajo, yo le dije que ella debía pensar como estaría su jefe con la presión de lo económico, tuve una conversación con ella, le explico que no debía desquitarse con nosotras cuando esta; así, se lo dije de una manera muy calmada, en serio entendí porque estaba así y también le ayude a entender que no nos debía tratar así.

Autoregulación,



Terapeuta: y eso que has aprendido con tu mamá, ese aprendizaje ¿cómo lo puedes llevar al resto de tu vida?

Grecia: me acorde de la cita donde me estresaba muchas cosas de las personas y no las podía cambiar (jajaja). Quería que fueran de una forma que no son, y claro hay momentos que vuelve a salir y querer que así sean como quiero yo (jajaja) pero lo controlo, estoy en la dinámica que cuando salen esos pensamientos bloquearlos, ella es así, genial si le puedo ayudar, ella no va a cambiar por mí. S4-AR2.

Terapeuta: super,

Grecia: te quiero hacer una pregunta, no sé hasta qué punto debo comprender a una persona, no se hay cosas que uno puede tolerar más fácil que otras, ¿cómo puedo aplicar esto a las personas?

Terapeuta: y ¿qué has pensado?

Grecia: no sé, hay que cosas que me incomodan de otros, que no tolero, y quiero decírselos sin ser ofensiva, sin sentirse juzgado y yo no me vaya a sentir mal.

Terapeuta: y cómo has pensado decírselo.

Grecia: es como manifestar que algo no me gusta, y eso me hace sentir incomoda

Terapeuta: y ¿cómo crees que deberías hacer para que sea así?

Grecia: no sé, como que debería ser respetuosa con lo que digo...

Terapeuta: si algo más de cómo debería ser

Grecia: si, debe sacar lo que puedo permitir y lo que no

Terapeuta: explícame mejor

Grecia: si determinar que puedo permitirle a la gente y que no puedo permitirle, si es expresar lo que no me gusta, eso hacerlo sin ser ofensiva.

Terapeuta: ¿y si ensayas, en varias situaciones?

Grecia: ¿cómo así?

Terapeuta: si pararte en el espejo y pensar situaciones, expresarlas y revisas cómo te sientes y cómo podría sentirse el otro.

Grecia: si eso implica ser yo misma, el ser...

Terapeuta: aclaraste la duda.

Grecia: si, debo empezar a ensayar en el espejo el decir las cosas y debo ir organizando lo que debo permitir y lo que no quiero permitir.

Terapeuta: entonces, ¿hasta dónde debes comprender a las personas?

Grecia: jajajaja, hasta donde yo decida.

Terapeuta: bueno, volvamos donde dejamos la sesión anterior. Me hablabas de tu predisposición y la preocupación de como las personas te puedan evaluar. Y ¿cómo estuvo tu semana?

Grecia: esta semana me pregunte mucho como me sentía insegura en ciertas situaciones. Eso me ha puesto a pensar y a mí me gustaría ser como un profesor. Llego una compañera y le dijo que su clase era mala, que la pedagogía no servía, que ella no le había gustado.

Terapeuta: aja

Grecia: se puso a criticar su clase, dijo cosas que es la única que piensa eso, dijo muchas cosas de forma grosera; esto me sirvió de mucho, él profesor hablo de forma muy calmada, le dijo que iba a intentar mejorar los procesos y que quería escuchar a los otros compañeros para ver si ellos pensaban igual, lo hizo muy calmado, a mí me gustaría, tener ese nivel de seguridad a la respuesta y de seguridad, él con esa respuesta a la compañera proyecto mucha seguridad. Tener esa capacidad de conciliar.

Terapeuta: es ¿como si el docente no tomara las cosas personales?

Grecia: si, algunas veces pienso en como armo unos mierderos en mi cabeza.

Terapeuta: ¿Qué significa eso?

Grecia: que es como si alguien hiciera un comentario y yo me quedara con él en mi cabeza.

Terapeuta: cuando dices mierdero, se me hizo una imagen en mi cabeza, es como si alguien dejara en tu puerta popo y tú lo entraras a tu casa.

Grecia: jajaja, ahora que lo dices así, lo entiendo mejor, es una buena analogía, los comentarios pueden ser como la mierda, sería mucho más fácil sacarlos, algunas veces les doy demasiado importancia a los comentarios. Autocomprensión.

Terapeuta: que buena analogía has hecho. Y eso puede funcionar en varios sentidos, los comentarios que me hacen o las presuposiciones que hago.

Grecia: si, jajajaja, en ambos estoy llenando mi cabeza de mierda, si ya entendí. Jajajaja.

Terapeuta: y ¿eso tendría que ver la predisposición?

Grecia: soy pesimista ante la opinión de los demás eso me predispone con ellos en la relación y estoy armando un mierdero, jajajaja

Terapeuta: jajajaja, si entiendo bien, tú en tu cabeza estas armando un mierdero.

Grecia: si eso, claramente lo veo así. jajajaja, también incluiría hacer presuposiciones apresuradas,

Terapeuta: ¿cómo así?

Grecia: si, es dejarme llevar por lo que dice la gente, es hacer una idea por lo que escuchas que dicen las personas; por ejemplo, hace un tiempo teníamos que visitar un cliente de la universidad para hacer una campaña de publicidad, entonces una amiga mía ya había trabajado con ellos y

me dijo que el señor era super jodido, que era muy cansón y que ponía problema por todo, tú ya imaginaras que paso conmigo.

Terapeuta: ¿Qué paso?

Grecia: me predispuse, pero al llegar allá no era así, fueron muy amables, nos criticaron lo malo de la campaña, pero de buena forma, fueron muy amables. En mi cabeza me dije yo me había hecho una idea muy equivocada, si me entiendes...

Terapeuta: ¿y ahora con eso que estas descubriendo que vas a hacer?

Grecia: sacar ese mierdero, jajaja,

Terapeuta: ¿y como lo vas a hacer?

Grecia: se me ocurrió el estar más atenta a mis pensamientos y evitar las predisposiciones y así un poco de cosas que me puedan pasar, así evitar las cosas que van a pasar y muchas veces son muy negativas.

Terapeuta: quiero que te lleves una pregunta para de aquí a que nos volvamos a ver ¿Qué relación hay con tus pensamientos y tu predisposición con los ataques de pánico?

Grecia: vale, muy interesante

### ***Sesión Cinco 02 mayo de 2020***

Terapeuta: ¿Hola, ¿cómo te fue esta semana?

Grecia: esta semana me fue muy bien, he controlado los pensamientos, por ejemplo esta semana me han colocado muchos trabajos y como son muchos yo acostumbro a estresarme de más y como sabes salen pensamientos negativos, y me empiezo como a estresarme como yo sola a preguntarme tantas cosas, entonces decidí no pensar en eso, es una solución sencilla, me dije no estoy haciendo nada preguntándome esas cosas o estresándome, saqué una lista de cosas que debía hacer eso me ayudó mucho, otra cosas es que la distancia me hace pensar cosas muy negativas en cuanto a la pareja, estamos super bien, él me ayuda muchísimo y todo pero a veces pienso que esto a distancia si va a funcionar, hasta ahora está funcionando demasiado bien, no entiendo por qué tengo este tipo de pensamiento, me pregunto si va a llegar un punto donde me vaya aburrir y me quede pensando para que pienso eso si todo va bien, todo está perfecto, no tengo que pensar absolutamente en eso. S5-AR3

Terapeuta: ¿Qué ocurrió cuando controlaste el pensamiento?

Grecia: la verdad me sentí mucho más tranquila y la verdad no fue un pensamiento que volviese.

Terapeuta: entonces, ¿crees que estas controlando tus pensamientos?

Grecia: yo lo pienso y la semana ha estado muy tranquila, he estado llena de cosas, pero muy tranquila

Terapeuta: ¿controlar tus pensamientos ha mejorado tu estado de ánimo, controlar tu predisposición?

Grecia: sí, obviamente va a llegar un punto que posiblemente se haga más duro porque van a haber muchas cosas de por medio

Terapeuta: o ¿puede ser más fácil?

Grecia: sí también puede ser más fácil; mira de lunes a martes me tocó seguir derecho por un trabajo, estuve muy relajada para lo que soy, y ya en la mañana me vi cogida del tiempo y empecé no voy a alcanzar, todo lo que estoy haciendo y de pronto no le gusta y allí me predispose, alcance a terminar y lo envié y todo el tiempo está pensando que algo iba a salir mal y cuando tocó mi turno no me dijo nada malo, todo lo que me dijo fue bueno y me dije no me lo esperaba y desde ese día me empecé a poner en la tarea de controlar mis pensamientos de manera mucho más consciente, no lo podía creer, me pasé toda la mañana me torturé, no puede ser para nada, estaba muy enojada, pensando que no le iba a gustar y termina gustándole, no, Como así...! me pasó algo esta semana y me sorprendió mucho de mí, el jueves me paso lo mismo, hice un trabajo que me gustó mucho, yo me esmero mucho en trabajos que me gustan mucho, nos tocaba hacer una página web, Valentina me decía no le pongas más, yo quería que me quedara perfecta, entonces el profesor empezó a mostrar las notas de cada página todos sacaron 5.0 menos yo, yo saque 4.9, yo tenía ese sin sabor que no entendía, fui muy precavida de evitar errores, con ese profesor siempre me pasa lo mismo Autoregulación

Terapeuta: ¿lo mismo?

Grecia: ósea que el me hace la misma, o sea mi grupo le entrega los mejores trabajos, como todo muy bien planeado y organizado y nos pasa lo mismo, algo no le gusta

Terapeuta: vale

Grecia: me controle y no le dije nada delante del salón, me controle, de nada sirve decirle delante de la gente, yo me controle así podía ser grosera, en serio en otro momento yo si le hubiera dicho al profe y ser grosera de la nota, esta vez fui muy prudente; yo soy muy imprudente a veces, me gusto el haberme podido controlar, al final le envié un correo lo hable con él y ya.

Terapeuta: ¿Qué hizo que esta vez te pudiera controlarte y las otras no?

Grecia: yo antes no podría saber que iba a pasar de las consecuencias, ahora cuando controlo mis pensamientos ahora soy más consciente, ahora sé que si le digo de esa forma no es la mejor y de pronto me coge manía o algo así, es algo que debo hablar con él, antes no lo hubiera hecho así de veraz.

Terapeuta: vale

Grecia: ahora creo que puedo pensar de forma más consciente, hay ciertos pensamiento y situaciones que me afectan directamente.

Terapeuta: ¿el ser consciente de esos pensamientos como te ayuda?

Grecia: es coger esos pensamientos y desecharlos, son cosas que no me sirven entonces los voto.

Terapeuta: ¿cómo lo vas a hacer?

Grecia: creo que ya comencé a hacerlo, y lo primero es no dejar que llegue, es no dejar que este allí, ósea si dejo que ese pensamiento llegue pues me jode, es la opción de dejarlos entrar o no, sé que puede ocurrir que entren y sé que los voy a sacar, tengo la certeza que yo puedo limitar mis pensamientos, me puedo concentrar a cosas buenas. Autoregulación

Terapeuta: ¿focalizar el pensamiento?

Grecia: si, esa actividad me ha funcionado mucho, me siento feliz esta semana.

Terapeuta: y ¿pensaste que relación tenían tus pensamientos con la ansiedad -ataque de pánico?

Grecia: Jajaja se relaciona con todo; es la misma cadena de pensamientos que me lleva a sentirme como me siento en esos momentos que no puedo con lo que está pasando, llega un momento que me desconecto sintiendo remal, no sé el hecho de estar tan prevenida ante ciertas cosas y yo no sé cómo controlarlas, es la ansiedad de no saber que hacer en ese momento, porque nunca me he enfrentado a ellos. El pánico se genera por el mismo miedo al tenerme que enfrentar a esas mismas cosas; no sé por ejemplo cuando tengo como ansiedad, no puedo pensar en una situación en la que yo soy capaz de pensar racionalmente y dejo que lo que estoy sintiendo me controle y yo no tomo el control de la situación, si yo antes que esa situación ocurra yo ya me estoy controlando posiblemente es una situación que no vaya a ocurrir S5-AC3

Terapeuta: ¡Qué interesante ¡

Grecia: creo que he aprendido maneras de controlarme a mí misma y controlar mis pensamientos que era lo que más me preocupaba autoregulación

Terapeuta: ¿he encontrado maneras?

Grecia: antes no me enfrentaba a ciertas situaciones por miedo a ser rechazada o a que me lastimaran, miedo a no agradar, un miedo al que no tenía certeza que fuera así; en este momento soy consciente de que hay situaciones que puedo ceder , es decir puedo relacionarme o puedo ir a nuevos espacios conocer nuevas personas, sin pensar en lo que la otra persona pueda estar pensando, o sin preocuparme por lo que vaya a pasar, no tengo certeza de eso ya sé que si llega a pasar algo malo yo soy la que deja entrar ese pensamiento que me va afectar o no, Auto regulación

Terapeuta: ¡tú decides ¡

Grecia: exacto soy yo la que decido, que me puede afectar y que no

Terapeuta: ¡super ¡la ansiedad y el pánico todo junto en un solo asunto.

Grecia: yo siento que este problema de ataques de pánico es de ahora; estos días con las tareas que me has puesto recordé mi relación de mi primer novio, estaba niña todavía tenía 17 o 16 si mal no recuerdo yo maneje la situación tan bien, que cuando me sentía mal yo era como que borraba el pensamiento y yo hacía cosas diferentes y dos años después estaba teniendo la misma

dinámica, no dejaba que nada me afectara no se con exactitud en que punto me deje que las cosas me afectaran, no sé qué paso para que perdiera esa practica

Terapeuta: ¿qué deberías hacer para que no se te olvide?

Grecia: si, igual no sé, es muy extraño es como un antes y un después. Además, he empezado a hacer cosas nuevas, como hablar a personas que antes no lo hacía, soy muy ingrata no soy una persona de estarle hablando a todo momento a la gente, me he puesto más en la dinámica de conversar más con la gente.

Terapeuta: ¿y qué ha pasado?

Grecia: me ha ido bien, ósea me he sentido bien haciéndolo no me siento tan ingrata jajajaja, yo hay veces jajajaja yo misma soy muy antisocial; también he cambiado el habito del sueño me estaba acostado demasiado tarde, me acostaba 3:00am y me levanta 6:00am, ahora máximo me acuesto a las 11pm, otra cosa es que ayer estaba viendo una conferencia, el miércoles en otra me he estado metiendo en cuanta conferencia he podido, también he estado en la dinámica de hablar más con mi mamá de pasar tiempo juntas, también de cuidarme de hacer una mascarilla para el cabello sacar tiempo para mí, era tiempo que necesitaba

Terapeuta: ¿cómo te ves a futuro? ¿cómo crees que van a hacer las cosas ahora que la ansiedad y los ataques de pánico no están?

Grecia: yo siento que las cosas que antes me estresaban ahora yo voy a tener el control, de prepararme para esas cosas sin estresarme, por ejemplo yo me metí en una competencia de publicidad y no gane; eso en otro momento me hubiese frustrado demasiado, ok no gane y eso va para mi portafolio, no gane pero participe, para mi ahora es más fácil decir que me puede servir para el futuro y no; por ejemplo si hablamos de un futuro lejano en mis practicas ya no me estreso donde voy a quedar eso no lo sé en este momento, pero siempre prepararme para donde vaya a estar y preparar las cosas que debo preparar, por ejemplo debo preparar mi portafolio, preparar mi hoja de vida, empezar a buscar lugar es que siento que a veces yo, me estresaba demasiado y no hacía nada por ese futuro, ahora hago cosas que me van a llevar a donde quiero, que es encontrar una práctica que me guste, no sé dónde, no estoy planillando un solo lugar ni nada porque ahora no sé dónde, pero lo que hago me va hacer llegar allá.

Terapeuta: en una de tus citas anteriores creo que me dijiste que te preocupaba demasiado el futuro

Grecia: si, pero por todo lo que hemos hablado me he dado cuenta de que me gasto el presente preparando el futuro y no sabes si va a ocurrir, yo conozco gente que en estos momentos debería estar haciendo prácticas y no pudo hacerla por el coronavirus, ósea yo nunca sé que va a pasar en el futuro con exactitud.

Terapeuta: ¡que reflexión!, si nadie lo sabe

Grecia: hay gente que está super frustrada por que hizo muchos planes para su vida este año y pues paso esto que es de fuerza mayor y lo único que les quedo fue la frustración, yo no quiero que me pase eso, siendo sincera no quiero hacerme el super plan a futuro y no pase y después yo

este diciendo que esto no paso si yo lo había planeado, más bien prefiero prepararme para lo que pueda pasar yo voy hacer las cosas para que pasen, yo quiero la practica si eso no ocurre pues tendré un plan de contingencia, ósea tener planes de contingencia y así sé que voy a hacer para que no me afecte

Terapeuta: vale super, estas aprendiendo mucho

Grecia: si eso es cierto.

Terapeuta: dejemos aquí, quiero que pienses que te motiva a cambiar.

### *Sesión Once – 09 mayo de 2020.*

Terapeuta: ¿cómo te ha ido?

Grecia: jajaja, ya estoy harta de la universidad, no en serio ya estoy muy cansada y no quiero hacer nada, sé que no debería ser así, es porque ya no me quedan ganas, me siento hacer un trabajo y me da malgenio, pensar que debo hacer un trabajo me da mal genio, ya estoy harta.

Terapeuta: si, si llega un momento que no damos más.

Grecia: en serio estoy que ya no quiero nada, no quiero saber absolutamente nada

Terapeuta: ¿Cuánto te falta para salir de la universidad?

Grecia: me falta un mes, la universidad decidió extenderse como dos semanas más por lo de la cuarentena, hace un año atrás para esta fecha ya estaría saliendo de vacaciones y salgo, obviamente con todo esto pues se alargó la salida a vacaciones, por lo que paso tiene que reponer ese tiempo que duraron en hacer esos ajustes a la virtualidad, se ha hecho eterno este semestre

Terapeuta: ¿cómo estuvo tu semana, ¿cómo estuvo la tarea?

Grecia: estuve pensando cómo me veía a futuro, como estaría, para que me gustaría verme así, yo esto lo pensé de diversos aspectos, lo pensé como desde la personalidad, de cómo me veía a futuro, con todo lo que está cambiando en este momento, y a futuro me gustaría, verme desarrollando esa personalidad como mucho más segura de sí misma, el poder transmitir y sentir esa seguridad, conmigo misma y con el entorno.

Terapeuta: entonces, ¿Cómo te gustaría verte a futuro?

Grecia: lo que te decía, quiero aumentar mi seguridad, desarrollar más mi personalidad. Verme muy segura conmigo misma y con mi entorno, que este en la universidad y allá me siente segura, que este con amigos y me sienta segura. S6-API

Terapeuta: ya te entiendo.

Grecia: si quiero no transmitir inseguridad, ni nada de eso; incluso esta semana estuve en muchas conferencias de muchos publicistas de Cali, de Colombia, del mundo que son muy importantes,

que son muy famosos por decirlos de alguna manera, y allí confirmé que era muy importante tener una personalidad muy definida.

Terapeuta: ¿y cómo debía ser esa personalidad?

Grecia: debe ser muy definida por medio de la seguridad

Terapeuta: entonces, a ¿a futuro te quieres ver muy segura de ti misma?

Grecia: Quiero estar segura de lo que soy y de lo que me gusta y que si alguien me va a cuestionar me sienta segura. Yo me he dado cuenta de que he sido una persona que ha duda de lo que puede llegar a hacer y eso se puede transmitir por la inseguridad. Entonces me dije quiero ser a futuro una persona segura de sí misma y poder transmitirle eso a la gente. S6-AP2.

Terapeuta: te refieres a estar más segura de lo que estas ahora.

Grecia: exacto, no solo porque me va afectar como en el ámbito profesional, y más ahora que estoy muy cercana digamos a la práctica laboral, además que esto influye mucho en las relaciones, ósea me puse a pensar las veces que me mostrado inseguridad; eso me ha influenciado mucho en mis relaciones, he visto como en algunos momentos yo soy la que genera el problema en las relaciones, por eso yo quiero a futuro el tener el control de mi seguridad en mis relaciones, no arruinar espacios o momentos, o relaciones, eso lo pensé muchísimo.

Terapeuta: bueno me hablaste de varias formas, una era de la personalidad, aumentar la seguridad

Grecia: por ejemplo ya en el ámbito de la autoestima, yo no considero que tenga baja autoestima porque en realidad no lo considero pero hay veces de que la inseguridad sobrepase esos límites y empiece a cuestionarme cosas de mi físico, que no debería ser así, entonces es eso, no permitir que esas cosas ocurran porque yo voy a empezar a distorsionar la imagen que tengo de mí misma físicamente que es algo que normalmente no me preocupa en el mal sentido, como que no me preocupo por mi presentación personal, sino que no tengo una baja autoestima

Terapeuta: y en las demás áreas, ¿cuáles son?

Grecia: cuando me refería a áreas, me refería implementarlas en todas las situaciones de mi vida,

Terapeuta: Ahh ya entendí.

Grecia: en mi área profesional, en lo personal, físico y mental, en mi manera de interactuar con la gente, mi manera de actuar en una relación

Terapeuta: Ahh ya entendí, es esa seguridad implementarla en las diversas esferas o áreas de tu vida. ¿y para que quieres ser así?

Grecia: lo quiero hacer porque sentirme segura me hace sentir bien, ósea me hace sentir bien y tranquila y cuando digo tranquila es porque me siento conforme con lo que estoy reflejando de sí misma, creo que de alguna forma me gusta, es salirme de esa zona de confort y empezar a creer esa cosa que me digo, ¿no se si me haga entender? Es como, no es lo mismo hacerle creer a la



gente que uno está seguro de sí mismo cuando uno en realidad está seguro de sí mismo y puede hacerlo sin forzarlo, sin preocuparse

Terapeuta: ¿esa sensación de seguridad estaría también asociado a las esferas de la ansiedad?

Grecia: si claro es lo que habíamos hablado en una cita pasados que muchos de los síntomas, si cuando tenía ansiedad o pánico era por preocuparme por lo que estaba pasando por fuera de mí, por pensar en lo que la gente iba a pensar o lo que iba a pasar y no había pasado, ósea básicamente es eso, y muchas veces estuve pensando estos días que cuando me dio ansiedad o ataques de pánico: siento que hay una época del pre que le avisa ante de que uno llegue a eso, es la época donde uno aparenta estar super bien ósea no pasa nada yo sigo transmitiendo la misma seguridad sigo siendo de determinada forma, yo siento que no me permito demasiado o aceptar que no estoy bien porque no quiero que la gente me vea mal, por eso no es lo mismo cuando sientes la seguridad de forma orgánica y la otra cuando intentas aparentar seguridad y solo por querer que la gente llega uno a estar allí como fingiendo como forzando transmitir esa seguridad

Terapeuta: ese trabajar la seguridad en los diversos aspectos de tu vida, eso va a generar un esfuerzo, ¿vale la pena el esfuerzo que vas a hacer?

Grecia: yo diría que sí, porque de alguna forma, eso me trae tranquilidad, y más que seguridad es saber que yo puedo, y ese proceso genera otras cosas que me hacen sentir bien, no sé, no sabría decir cómo, no sé, eso me da tranquilidad.

Terapeuta: entonces, vale la pena porque te va a hacer sentir tranquila.

Grecia: si me va a hacer sentir bien

Terapeuta: has pensado ¿Qué obstáculos se van a presentar para alcanzar esa sensación de seguridad?

Grecia: el principal obstáculo podría ser la gente; va haber mucha gente que va querer acabar con esa seguridad que uno tiene, puede hacer malos comentarios, incluso un jefe a futuro, en el ámbito profesional puede que te presione demasiado y eso a mí me va generar, no sé, estrés y yo interprete ese estrés en otras cosas, si pueden pasar muchas cosas pero si llegan a pasar y me afecta muy grave precisamente pasa por estar permitiendo que eso me afecte de esa forma

Terapeuta: estas entendiendo que obstáculos pueden ocurrir y si eso te afecta es porque tú lo permites. Al enfrentar estas cosas, ¿Qué podrías perder?

Grecia: no sé, en cierto punto podría perder sensibilidad, el tener seguridad me pone en una situación en la que no siempre voy a estar como..., no se creó que antes estaba en el papel como de víctima, si creo que lo hablamos una vez, mientras que estando en este papel me hace tomar más poder de mis palabras y de mis acciones y de lo que soy y puedo hacer esa..., discernir, y no permitir que otros hagan algo que no me vaya a gustar, a no permitir cosas que no me gustan; por ejemplo ahora creo que puedo decir las cosas que no me gustan, mientras que antes me cohibía mucho de hacerlo pensando en lo que la otra persona iba a pensar, le iba a molestar si se lo decía o de pronto no, no se... evitar problemas; ahora sé que puedo decirlo que la otra persona como lo tome no le vaya afectarme directamente si yo estoy haciendo las cosas bien.

Terapeuta: ¿estas dispuesta a perder esa sensibilidad?

Grecia: si, porque tampoco es una sensibilidad que no me permita sentir empatía con la gente, no sé..., en el punto en que raye en que soy una persona que no pueda entender las diferencias de los otras, que se vuelva una Grecia imponente y si llego siempre he pensado, yo me voy dando cuenta de las cosas que voy haciendo mal.

Terapeuta: ¿para qué quieres apostarle a esa nueva versión de ti?

Grecia: principalmente por mi bien, para mí, no sé... por mi bien, por mi futuro, por mí; yo sé que eso a mí me puede traer muchas cosas buenas, más que cualquier otra cosa puede traerme cosas buenas en cuanto evitar esos problemas de ansiedad o de pánico y con todo lo que hemos hablado son cosas que viene directa de mí y de mi disposición ante cierta situación

Terapeuta: ¿Qué podría ser lo mejor cuando hayas superado esto?

Grecia: no sé cómo interpretar esta pregunta

Terapeuta: si, ¿Cómo que ganarías, que puede ser lo mejor que pase?

Grecia: lo principal es que yo logre un autoconocimiento, que logre el control de mí misma, el control de mí misma en cuanto a mis emociones, mis pensamientos que es lo que más permito que me afecte y es eso con el autoconocimiento que voy a tener muy alto la verdad. S6-AP3

Terapeuta: si entiendo tu respuesta. ¿Este cambio afecta a otras personas? ¿estos cambios serias positivos o negativos?

Grecia: la verdad no lo había pensado; solo he pensado en mí, solo pensé en mí y lo hice porque creo que ese cambio no debe afectar otras personas.

Terapeuta: ¿ni positivamente?

Grecia: bueno, es que por ejemplo yo pienso, pueden pasar muchas cosas que no puedo prever, pero yo puedo decir por ejemplo que una persona con malas intenciones o en estos momentos en medio de este cambio me hace un mal comentario esperando que yo me ponga mal, esperando que eso me afecte, probablemente no va recibir una respuesta que esperaba; soy consciente que eso no me afecta, si son cosas que no me contribuyen en nada decido que no me van afectar y ya. Las personas pueden que tenga dos opciones: una, que acepte o que se aleje, es problema de la persona,

Terapeuta: ¿eso sería una forma de afectar positivamente?

Grecia: si...

Terapeuta: ¿el hecho que te sientas más segura pueda afectar a otras personas?

Grecia: si, pueden apoyarse más cómodamente en mí; tal vez pueda trasmitir que soy una persona más confiable, o que puedo contribuirles más.

Terapeuta: ¿que hay en el cambio que te motiva a intentarlo?

Grecia: todo gira entorno a lo mismo, lo más importante es llegar a un punto donde yo me sienta tranquila, esa tranquila se traduce en seguridad, no se... como en control, más que nada control, para mi vale la pena en solo el hecho de pensar que en un futuro las cosas que pueden estarme afectando en este momento no me van a afectar de la misma forma en futuro, porque no lo voy a permitir, lo que me está afectando en el pasado no me afectan de la misma forma ahora,

Terapeuta: imagina que le vas a contar esto a tus amigos, ¿Cómo lo harías?

Grecia: yo contaría..., no sé, no sé cómo lo contaría ni con que lo relacionaría; yo lo contaría de una manera muy directa, yo he pasado por esto que me generaba esto, y esto , y esto y necesite ayuda y lo principal fue buscar ayuda y aceptar que está pasando por algo que no me hacía sentir bien y que en serio era algo que me estaba afectando y era algo que yo no sabía cómo describir y era algo que un médico no podía determinar pues yo no estaba mal físicamente ni tenía otros síntomas preocupantes en cuanto a la salud si no que era algo que en medio de todo estaba en mi cabeza y yo no sabía cómo controlarlo si estaba en algo intangible; uno lo físico lo puede controlar fácilmente, las enfermedad físicas son más fáciles de controlar, pero las mentales y las emocionales son muchas más complejas porque no enfrentamos a algo que no conocemos completamente. Y para mí eso ya representaba un problema horrible, entonces busque ayuda y en la ayuda me fui conociendo y me fui descubriendo que a pesar de no conocer esas cosas podría tener referencias cercanas y podría llegar a controlarlas al cien, y creo que en este punto hay muchas emociones o situaciones que no se me presentan y que una primera vez no sepa cómo controlarlas o no sepa que hacer y después voy a saber cómo tomarlas, no se... puede que controle más mis pensamientos y diga no voy a pensar esto, no me lo voy a tomar personal, no se... piense en un libro, no se..., sabes que me ha servido mucho pensar en autores que me gusta cómo ven la vida, su filosofía o en libros; por ejemplo estos días me acorde de los cuatro acuerdos, yo no me lo leí por todo, sino un resumen para la universidad y yo me acuerdo que el primer acuerdo es: no se tome nada personal y yo algunas veces me tomo todo muy personal, porque yo trato de no ser hiriente con lo que digo pero mucha gente lo asume así, sin darse cuenta y hace parte de su vocabulario y no se dan cuenta que ellos lo son, muchas veces cuando lo son conmigo creo que el problema soy yo; y ahora lo pienso y me digo no me voy a tomar personal, no soy yo, el problema no está en mí, y no puedo hacer nada, y fue algo que allí quedo, y así lo contaría. Primero uno debe ser consciente que tiene un problema, segundo: es la voluntad de tomar ayuda, de pedir ayuda, por que básicamente yo estaba pidiendo auxilio, yo no estaba pidiendo ayuda, estaba pidiendo auxilio; entonces también es saber dar con alguien que tu sepas te va ayudar porque por ejemplo yo siento antes de llegar a Olmedo llegue a muchas personas pero no entendían lo que estaba pasando o sintiendo por lo que no dieron con el chiste no se si no conecte muy bien con otros psicólogos u otras psicólogas, por ejemplo, las de la EPS son una basura lo siento decirlo, no sé si el hecho de que tenga tantos pacientes que me imagino, no había logrado encontrarse eso lo que estaba mal y de lo que estaba haciendo bien y muchas cosas me di cuenta en el proceso que estaba haciendo bien y que eran buenas.

*Sesión doce. 30 de mayo 2020*

Terapeuta: Hola cómo estás, ¿Cómo estuvo tu semana?

Grecia: Algo loco, pensé mucho Lo que me decías; Eh... lo que para mí era valioso, antes no lo había pensado, me llevo a muchas situaciones, me entiendes...

Terapeuta: ¿Qué es eso?

Grecia: jajaja, hay varias cosas, esta mi mamá, bueno mis padres, aunque más mi mama, mi abuela, mis tíos o la familia; yo los quiero mucho, el estudiar en la universidad y mis amigos.

Terapeuta: ¿y cómo es la sensación de tenerlos a ellos, de vivenciar esta experiencia?

Grecia: es raro, yo pensé que era igual y no, de eso me di cuenta esta semana... pensado, es como si estuvieran en grupo, en un grupo esta mis padres y mi abuela materna, en otro grupo el resto de la familia y después están los de la universidad.

Terapeuta: bueno entiendo que hay tres grupos de personas que consideras valiosas ¿y cómo se siente estar con tus padres?

Grecia: con mis padres me siento feliz. Muy feliz y especialmente con mi mamá y abuela, la relación con mi padre se ha distanciado, con mi abuela y mi mama es la felicidad. S12-AF1

Terapeuta: ¿Cómo es esa felicidad?

Grecia: no sé, esa pregunta es rara, intentare responderla, es rico saber que están allí, es rico llegar a casa después de la universidad que tu abuela te reciba y te sirva la comida, jajaja y no solo porque te sirva, no es una alegría como de sentirme segura.

Terapeuta: si lo entiendo, ¿y cómo te sientes con el resto de la familia?

Grecia: con el resto de familia, déjame te explico, con ellos me siento acogida, me siento feliz y acogida, es como que puedo llegar a la casa de mis tíos y es otras casas para mí, donde puedo llegar a dormir, a comer, cuando voy allá ellos se les nota la felicidad de verme, y yo pues me siento muy feliz jajaja y acogida me entiendes... S12-AF2

Terapeuta: y con la universidad, ¿cómo te sientes?

Grecia: jajaja allá con ellos es sentirme feliz y es diferente a las demás felicidades, es como de sentirme segura, de sentirme aceptada, de estar como contenta de como soy; es eso que hablamos la otra vez, poder ser yo.

Terapeuta: bueno seguiré con preguntas raras como tú dices jajajaja, si yo estuviera en tu cuerpo como sentiría esas tres sensaciones que acabas de explicarme.

Grecia: jajaja, con mis padres es como feliz, de calorcito en todo el cuerpo, como de calidez, aquí es ese calorcito aquí (señala el estómago).

Terapeuta: ¿y cómo se sentiría con el resto de familia?

Grecia: es como (se queda pensando), bueno es raro también es felicidad, pero hay algo que lo hace distinto, es como la misma sensación, pero en los hombros, allí es como sentirse liviana, como si llegar allá me quitara peso, jaja me entiendes...

Terapeuta: ¿y cómo se siente con las personas de la universidad?

Grecia: bueno, también es felicidad, pero es diferente allá me siento segura, aceptada es una sensación en todo el cuerpo que me recorre, es como algo que se mueve en todo el cuerpo y me llena, me mueve a actuar, eso es todo.

Terapeuta: si a pesar de que en los tres casos es felicidad la experimentas de forma diferente en cada grupo. Y al experimentar esas sensaciones ¿cómo te sientes ahora?

Grecia: me siento muy feliz, nunca había pensado en que tengo cosas muy valiosas: mi mamá, mis amigos mi familia; no lo había pensado, pero soy muy afortunada.

Terapeuta: sí que bueno el que descubras eso. ¿Esa sensación la has sentido en otras situaciones?

Grecia: debe ser, pero ahora no lo recuerdo, debe haber muchas.

Terapeuta: ¿y esa sensación la has sentido con otras personas?

Grecia: si ahora que lo dices con mis amigos del colegio, con ellos me siento muy feliz; es una sensación de libertad, de poder ser, es como una sensación de varias cosas, a ellos los amo; es como la sensación de varias sensaciones en una, ellos estuvieron conmigo en muchas situaciones difíciles, me han escuchado.

Terapeuta: ¿y esas sensaciones la has sentido haciendo algo?

Grecia: déjame lo pienso, estás haciendo hoy preguntas bien raras, y cuando digo raras es porque nunca nadie me las había hecho, si cuando estoy en la universidad haciendo proyectos, exponiendo allí me siento feliz, plena.

Terapeuta: ¿y cómo es esa sensación?

Grecia: me siento muy segura, es como saber que lo puedo hacer es muy parecido a cuando esto con mis amigos de la universidad.

Terapeuta: ¿y esas sensaciones que venimos hablando de los tres grupos la has sentido con algún objeto o circunstancia?

Grecia: bueno (silencio), ahora no lo recuerdo.

Terapeuta: ahora me gustaría que me dijeras que pensamientos surgen ante lo valioso.

Grecia: no hay pensamientos, no encuentro.

Terapeuta: si no son pensamiento, alguna voz, alguna imagen o algo relacionado.

Grecia: creo que es como un video, me entiendes.

Terapeuta: explícamelo mejor.

Grecia: es raro, acabo de ver como si ante las personas que quiero viera un video de alguien no se si son ellos o qué, pero siento que están en mi cabeza y están acompañándome en mi cabeza, como de estar me abrazando.

Terapeuta: ese video que sientes cuando estas en esas situaciones valiosas, lo has visto en otras situaciones o con otras personas.

Grecia: (silencio), creo que no, solo con las situaciones que anteriormente te había dicho.

Terapeuta: ¿y cómo es ese video?

Grecia: jajaja es raro es un poco difuso, pero es como si sintiera que no estoy sola que hay alguien allí, me entiendes.

Terapeuta: bueno para terminar la cita quiero hacer unas dos preguntas, ¿y ese video que sientes en tu cabeza, que te hace pensar?

Grecia: tranquilo hoy no tengo afán, bueno esa es una buena pregunta, es como si ahora estuviera descubriendo un tesoro que tenía escondido y no lo había aprovechado, es algo loco me entiendes, eso me tiene el corazón a mil, no sé cómo decirlo es maravilloso saber que están allí, que son mi familia, mis amigos, lo quiero mucho, me hace sentir feliz.

Terapeuta: bueno, ahora que sabes eso, que has descubierto ese tesoro, ¿qué vas a hacer?, piénsalo y me cuentas la próxima cita

### ***Sesión trece. 07 junio 2020***

Terapeuta: hola, como estuvo la semana, como esta las cosas en tu casa.

Grecia: todo está muy bien, con mi mamá la relación está mejorando cada vez más, comprendiéndola, me comprendes. Con mi papá no he vuelto a hablar con él. con mi novio todo está muy bien jajaja, mejor de lo que esperaba.

Terapeuta: eso es muy bueno, me alegra que las cosas están bien. ¿Y cómo te fue con la pregunta que te deje?

Grecia: jajaja muy bien, la pensé poca verdad, y ya sé que quiero hacer (sonriente). La quiero cuidar, mejorar la relación.

Terapeuta: ¿y cómo vas a hacer eso?

Grecia: con mi mamá quiero ser más cariñosa, quiero cuidarla más, mejorar la relación mucho más; es algo que me nace desde el fondo de mi corazón, aunque debo reconocerlo ya lo he empezado a hacer, estos días me levante temprano y ella estaba dormida, estos días que llovió me levante y en silencio le hice el desayuno y se lo lleve a la cama, se quedó sorprendida, bueno... eso más que sorprendida, estaba como rara entiendes lo que te digo, como desconcertada, creo que no lo esperaba. S13-EN1

Terapeuta: y el hecho que tu mejores la relación con tu mamá, ¿eso a quien más ayuda?

Grecia: jajaja no lo sé, (silencio), creo que las cosas en casa estarían mejor, con mi abuela y ella.

Terapeuta: muy bien, y si la relación con tu abuela mejora, ¿eso a quien más ayudaría?

Grecia: ¿en serio, me vas a seguir preguntando lo mismo?

Terapeuta: ¿eso a quien más ayudaría?

Grecia: creo que eso haría que su trabajo estuviera mejor, que llegara más contenta a trabajar y allí hiciera las cosas mejor.

Terapeuta: ¿eso a quien más ayudaría?

Grecia: ya entendí, ayudaría que su jefe estuviera contento, y trabajara mejor, ayudaría también a su familia pues llegaría a casa contento el jefe de mi mamá su familia estaría muy feliz, y a sus hijos posiblemente les vaya muy en el cole, jajaja ya me la pille, lo que hago ayuda a mucha gente eso me gusta, es chévere estas citas han sido las mejores.

Terapeuta: eso sería en cuanto a tu mamá, ¿Qué vas a hacer con tu familia?

Grecia: con ellos no lo pensé, solo había pensado con mi mamá. Quiero estar más con ellos, asistir más a las reuniones familiares, decirles más que los quiero, tú me conoces y sabes que tiendo a ser muy seca en mis relaciones, quiero ser más como decirlo, más cariñosa. S13-EN2

Terapeuta: ¿y cuando lo vas a hacer?

Grecia: esta semana.

Terapeuta: ¿cuándo es esta semana?

Grecia: jajaja..., contigo no se puede; el viernes arrimo donde mi novio y con el vamos a ir a visitarlos y a estar con ellos.

Terapeuta: ¿y cuando llegues allá que vas a hacer?

Grecia: bueno quiero abrazar a un tío que hacer rato no lo hago, quiero sentarme a jugar parques con ellos, no todo lo que pueda. Las jugadas de parques son algo de familia; ellos se quedan hasta muy tarde y son las risotadas se pasa muy chévere, yo normalmente no juego con ellos, usted entiende.

Terapeuta: entonces ya sabes qué hacer con ellos, y faltaría con tus amigos, ¿Qué vas a hacer con tus amigos?

Grecia: bueno eso tampoco lo había pensado, quiero verlos más, creo que debo salir más de mi casa y verlos más, ahora no por la cuarentena, pero visitarlos y cuando armemos algo ir. S13-EN3

Terapeuta: presencial no se pueden ver, ¿Qué podrías hacer?

Grecia: ahora muchos conocidos hacen video llamadas por las diversas plataformas y se ven, podría proponer algo así, suena ridículo, pero creo que debo arriesgarme, quiero estar con ellos, pasar tiempo con ellos, valorar más la relación